ESPECIAL CASAL 26 TÁTICAS PARA TER SUA PARCEIRA NA MÃO!

VIVER MELHOR É FÁCIL

Men's Health

NÚMERO 24 • ABRIL 2008

BARRIGA FIRME & FORTE

AS DICAS DOS CRAQUES

RENOVE O VISUAL SEM DETONAR O BOLSO

6 FORMAS DE JOGAR NO TIME DO CHEFE

SEXO

MIRE E SEDUZA

19 TRUQUES PARA JAMAIS ERRAR O ALVO

O GUIA *MH* CONTRA A CALVÍCIE

SAÚDE SEM CHABU

OS EXAMES QUE VÃO DEIXAR VOCÊ BLINDADO!

O NOVO JEITO DE COMER QUE ELIMINA A PANÇA

AUMENTE SEUS BÍCEPS

PÔSTER GRÁTIS

EXEMPLAR DE ASSINANTE VENDA PROIBIDA EDIÇÃO 24 • ANO 2 • NÚMERO 12

R$ 9,99

Abril

COMO ESCREVER UM *BEST SELLER* | CURTIR SUA CASA | POUPAR GRANA

Men'sHealth

SUMÁRIO | 04/08 | VIVER MELHOR É FÁCIL

100 TEM SOLUÇÃO E TÁ NA MÃO

92 VOCÊ CHEGA LÁ

46 SINAIS DE VIDA NÃO-INTELIGENTE

124 TUDO PODE SER MAIS FÁCIL

MATÉRIAS DE CAPA

64 **Barriga firme & forte**
Seis dedicados "atletas do abdome" revelam como mantêm seus tanques sarados

100 **O novo jeito de comer que elimina a pança**
Derrote os truques dos restaurantes para você comer mais

56 **Mire e seduza: 19 truques para jamais errar o alvo**
Calibre suas armas de sedução e conquiste sem medo

108 **Os exames que vão deixar você blindado!**
O check-up para homens de todas as idades

114 **Renove o visual sem detonar o bolso**
O jeito novo de usar suas roupas antigas

106 **6 formas de jogar no time do chefe**
Saiba antes o que ele pensa e parta para o abraço

50 **O guia *MH* contra a calvície**
Sempre tem saída – nem que seja pela tangente

ESPECIAL CASAL

26 táticas para ter sua parceira na mão!

34 **Mentira, sexo e grana**
11 modos de segurar a onda dela

46 **Você não é uma Brastemp**
Oito coisas que ela detesta em você

80 **Ela vai se derreter de novo**
Sete novas maneiras de levá-la aos céus

Como...

112 **...escrever um *best seller***
O ABC para você ficar rico

82 **...curtir sua casa**
Ócio produtivo é isso aqui!

36 **...poupar grana**
Sim, existe temporada de compras

74 ENCHA O TANQUE PELA MANHÃ

Pôster grátis:
Aumente seus bíceps
Ganhe braços fortes, entre as páginas 98 e 99

82 DIVERSÃO ONDE MENOS SE ESPERA

ABRIL

FITNESS

26 Parada estratégica
Ganhe músculo com um break no meio do exercício

48 Fortaleça as bases
Agachamento, o exercício número 1 para turbinar as pernas

92 Descubra seu potencial
As últimas dicas sobre motivação, mesmo para quem acha que não precisa

129 Mate a bola no peito
Troque o supino pela medicine ball

SAÚDE

28 Investigue seu banheiro
Riscos que se escondem na privacidade

54 Saudáveis pero no mucho!
Alimentos legais cujo excesso é problema

70 Medo de se tornar infértil?
Defenda seus países baixos na boa...

86 Pisando em território hostil
Prepare-se bem e ataque a cozinha sem medo

NUTRIÇÃO

30 Alimente seu visual
A comida que melhora sua fachada

74 Turbine seu dia
O café-da-manhã para ganhar energia, concentração e muito mais

SEXO

22 Uau, parque de diversões!
Quatro brinquedinhos sexuais para fazê-la pirar de prazer

128 Ela tem curvas? Se ligue!
É sinal de que ela quer bebê...

VISUAL

38 Pronto-socorro da fachada
Os ajustes que dão um *up* na sua aparência

122 Pele, a conquistadora...
Trate bem a sua com os sabonetes certos

CABEÇA DE HOMEM

40 Quer fugir do trânsito?
Scooters podem ser meio caminho andado

44 Anderson Varejão
Cestinha na NBA, ele entrega as dicas para o sucesso

124 Vida fácil
Smartphones e outros itens que são uma mão na roda

SEMPRE NA MEN'S HEALTH

10 Carta do Editor: O essencial e o supérfluo. Afinal, qual a diferença? Mais: grandes dicas de *MH* nesta edição

14 Nossos consultores
Médicos e especialistas que orientam nosso trabalho e nos ajudam a transformar sua vida

18 Diga pra gente
Críticas, elogios e sugestões para *Men's Health*

19 Gil, o garçom
O amigo dos homens, com respostas para tudo

20 Pergunte à *Men's Health*
De unha encravada a dor-de-cotovelo, os especialistas têm as respostas

21 Pergunte à vizinha
A verdade nua e crua sobre as mulheres

130 Na ponta do lápis
As estatísticas que vão divertir sua inteligência

56
CHUMBO NA SOLDADINHA

64
MUQUE SEM MICO

NA CAPA: FOTÓGRAFO: MARCOS ALBERTI | **PRODUÇÃO:** SANDRA GODOY | **MODELO:** ALAN (L'EQUIPE) | **MODELO VESTE:** CALÇA CALVIN KLEIN JEANS | **DETALHE:** DENNIS HALLINAN / ALAMY / OTHER IMAGES

EDITORA Abril

Fundador: VICTOR CIVITA
(1907-1990)

Presidente e Editor: Roberto Civita

Vice-Presidentes: Jairo Mendes Leal, Mauro Calliari

Conselho Editorial: Roberto Civita (Presidente), Thomaz Souto Corrêa (Vice-Presidente), José Roberto Guzzo

Diretora Corporativa de Publicidade: Thais Chede Soares B. Barreto

Diretor Superintendente: Laurentino Gomes
Diretor de Núcleo: Felipe Zobaran

Men'sHealth

Diretor de Redação: Airton Schigman
Editor de Arte: Douglas Rodrigues José **Editores:** Rachel Campello e Wilson Weigl
Designers: Ana Milano Franco e Marcio Caparica **Repórter:** Bruno Favoretto **Estagiários:** Gustavo Simon **(texto)** e Olivia Pezzin **(arte)**
Colaboraram nesta edição: Adriana Toledo, *Fernanda Allegretti*, Igor Paulin, Ivonete Lucirio e Mylene Abud **(texto)**, Carlos Peti **(produção de moda)**, Larissa Ribeiro **(arte)**, Durval Cordas, Fernando Effori de Mello, Roberto Schelp e Sandra Jones **(tradução)**, Marilíz Pereira Jorge e Sofia Solves **(tradução e texto)**, Marilucia R. Gonçalves **(revisão)** **Coordenadora Administrativa:** Help Delly
Men's Health Online: Chefe de Arte: Tadeu Pereira **Webmaster:** Johnny W. Repelevicz Higuto **Estagiária:** Karen Wojtowicz
CTI: Aldo Macedo **(chefe)**, Aldo Teixeira, Regina Sano, Rodrigo Lemes e Rogério da Veiga

www.menshealth.com.br

Apoio Editorial: Beatriz de Cássia Mendes, Carlos Grassetti **Depto. de Documentação e Abril Press:** Grace de Souza

PUBLICIDADE CENTRALIZADA: Diretores: Marcos Peregrina Gomez, Mariane Ortiz, Robson Monte, Sandra Sampaio
Executivos de Negócio: Claudia Galdino, Eliani Prado, Luciano Almeida, Marcello Almeida, Marcelo Cavalheiro, Márcia Soter, Nilo Bastos, Pedro Bonaldi, Regina Maurano, Rodrigo Floriano Toledo, Virginia Any, William Hagopian
PUBLICIDADE REGIONAL: Diretor: Jacques Baisi Ricardo **PUBLICIDADE RIO DE JANEIRO: Diretor:** Paulo Renato Simões **PUBLICIDADE NÚCLEO HOMEM: Gerente:** Ivanilda Gadioli
Executivos de Negócio: Alessandra D'Amaro, Caio Souza, Márcia Regina Marini, Nanci Garcia
MARKETING E CIRCULAÇÃO: Gerente de Marketing: Fábio Luis **Gerente de Marketing Núcleo Homem:** Guilherme Piucciroli **Gerente de Publicação:** Alex Stevens **Analistas de Marketing:** Daniel Damico e Patricia Herrmann **Estagiário:** Felippe Arruda **Gerente de Circulação Avulsas:** Mauricio *Paiva* **Gerente de Circulação Assinaturas:** Andrea Lopes **Licenciamento:** Paulo Alves e Vanessa Weltman
PLANEJAMENTO, CONTROLE E OPERAÇÕES: Diretor: Auro Iasi **Gerente:** Ana Kohl e Victor Zockun **Consultora:** Marina Bonagura **Processos:** Alberto Martins e Ricardo Carvalho
ASSINATURAS: Diretora de Operações de Atendimento ao Consumidor: Ana Dávalos **Diretor de Vendas:** Fernando Costa

Em São Paulo: Redação e Correspondência: Av. das Nações Unidas, 7221, 9º andar, Pinheiros, CEP 05425-902, tel. (11) 3037-2000, fax (11) 3037-4869 **Publicidade São Paulo** tel. (11) 3037-4361, www.publiabril.com.br **Classificados** tel. 0800-7012066, Grande São Paulo tel. 3037-2700 **ESCRITÓRIOS E REPRESENTANTES DE PUBLICIDADE NO BRASIL: Central-SP** tel. (11) 3037-8364 **Bauru** Gestos Mídia Representações Comerciais, tel. (14) 3227-0378, e-mail: gestos@gestosmidia.com.br **Belém** Midiasolution Belém, tel. (91) 3222-2503, e-mail: simone.midiasolution@yelosmail.com.br **Belo Horizonte** Escritório: tel. (31) 3282-0630, fax (31) 3282-0632 **Representante Triângulo Mineiro** Fit C Campos Consultoria e Assessoria Ltda., telefax (16) 3620-2702, cel. (16) 8132-8759, e-mail: fitcrep@netsite.com.br **Blumenau** M. Murdi Representações, tel. (47) 3329-3820, fax (47) 3329-6191, e-mail: mmurdi@mpanchiabril.com.br **Brasília** Escritório: tels. (61) 3315-7554/ 35/ 36/ 37, fax (61) 3315-7555, Representante: Carvalhaes Marketing Ltda., tels. (61) 3426-7342/ 3223-0756/ 3223-2946/ 3223-7778, fax (61) 3321-1943, e-mail: starmki@uol.com.br **Campinas** CZ Prest Com. e Representações, telefax (19) 3255-7175, e-mail: czpress@express.com.br **Campo Grande** Insimar Promoções Artísticas Ltda., tel. (67) 3382-2154, e-mail: karenb@insimarpromocoes.com.br **Cuiabá** Cuiabá Agronegócios Comunic. Ltda., tels. (65) 9235-7446, email: lucianooliveir@uol.com.br **Curitiba** Escritório: tels. (41) 3250-8000/8050/8040/8052/8080, fax (41) 3252-7110; Representante: Via Mídia Projetos Editoriais Mkt. e Repres. Ltda., telefax (41) 3234-1224, e-mail: viamidia@viamidiapr.com.br **Florianópolis** Interação Publicidade Ltda., tel. (48) 3232-1617, fax (48) 3232-1782, e-mail: ijpgerais@interacaoabril.com.br **Fortaleza** Midiasolution Repres. e Negóc., telefax (85) 3264-3959, e-mail: simone.midiasolution@redesmail.com.br **Goiânia** Middle West Representações Ltda., tel. (62) 3215-5158, fax (62) 3215-9087, e-mail: publicidade@middlewest.com.br **Manaus** Paper Comunicações, telefax (92) 3656-7589, e-mail: paper@internet.com.br **Maringá** Atitude de Comunicação e Representação, telefax (44) 3028-8969, e-mail: marlene@atituderep.com.br **Porto Alegre** Escritório: tel. (51) 3327-2850, fax (51) 3327-2855; Representante: Print Sul Veículos de Comunicação Ltda., telefax (51) 3328-1344/ 3023-4954, e-mail: ricardo@printsul.com.br ; **Recife** MultiRevistas Publicidade, telefax (81) 3327-1397, e-mail: multirevistas@uol.com.br **Ribeirão Preto** Gestos Mídia Representações Comerciais, tel. (16) 3911-5025, e-mail: gestos@gestosmidia.com.br **Salvador** AGMEN Consultoria Public. e Representação, tel. (71) 3311-4999, fax (71) 3311-4960, e-mail: abrilagm@uol.com.br **Vitória** ZMR – Zambra Marketing Representações, tel. (27) 3315-6952, e-mail: samuel@zambramkt.com

PUBLICAÇÕES DA EDITORA ABRIL: Veja: Veja, Veja São Paulo, Veja Rio, Vejas Regionais **Núcleo Negócios:** Exame, Exame PME, Você S/A **Núcleo Tecnologia:** *Info*, *Info Corporate* **Núcleo Informação:** Revista da Semana **Núcleo Consumo:** Boa Forma, Elle, Estilo, Manequim, Manequim Noiva, Revista A **Núcleo Comportamento:** Claudia, Gloss, Nova **Núcleo Semanais de Comportamento:** Ana Maria, Sou Mais Eu!, Viva Mais! **Núcleo Bem-Estar:** Bons Fluidos, Saúde!, Vida Simples **Núcleo Jovem:** Almanaque Abril, Aventuras na História, Bizz, Capricho, Guia do Estudante, Lovebem, Mundo *Estranho*, *Superinteressante* **Núcleo Infantil:** Atividades, Disney, Recreio **Núcleo Homem:** Men's Health, Playboy, Vip **Núcleo Casa e Construção:** Arquitetura e Construção, Casa Claudia **Núcleo Celebridades:** Bravo!, Contigo!, *Minha Novela*, Tititi **Núcleo Motor Esportes:** Fluto S/A, Placar, Quatro Rodas **Núcleo Turismo:** Guias Quatro Rodas, National Geographic, Viagem e Turismo **Fundação Victor Civita:** Nova Escola

Men's Health 24 (ISSN 1809-4732), ANO 2, NÚMERO 12, é uma publicação da Editora Abril S.A., sob licença da Rodale Inc. © 2006 Rodale Inc. Todos os direitos reservados. **Men's Health** é marca registrada da Rodale Inc. É expressamente proibida a reprodução ou cópia, de parte ou do todo, de textos e fotos publicados na **Men's Health** sem autorização prévia. Distribuída em todo o país pela Dinap S.A. Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **Men's Health** não admite publicidade redacional. **Edições anteriores:** venda exclusiva em bancas, pelo preço da edição atual mais despesa de remessa. Solicite ao seu jornaleiro.

Serviço ao Assinante: Grande São Paulo: (11) 5087-2112 Demais localidades: 0800-7752112 www.abrilsac.com
Para assinar: Grande São Paulo: (11) 3347-2121 Demais localidades: 0800-7752828 www.assineabril.com.br
IMPRESSA NA DIVISÃO GRÁFICA DA EDITORA ABRIL S.A.
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400, Freguesia do Ó, CEP 02909-900, São Paulo, SP

IVC · FIPP · ANER

Abril

Presidente do Conselho de Administração: Roberto Civita
Presidente Executivo: Giancarlo Civita
Vice-Presidentes: Arnaldo Tibyriçá, Douglas Duran, Marcio Ogliara, Sidnei Basile
www.abril.com.br

RODALE INTERNATIONAL

Vice President, Director of Rodale International Michelle Meyercord
Executive Editorial Director Jeff Csatari
Editorial Director John Ville
Creative Director Ruth Feldman
Executive Director, Finance Robert Novick
Associate Business Development Director Kevin LaBonge
Associate Marketing Director *Lucio Grimaldi*
Senior Production Manager Darleen Malkames
Senior Editor Laura Ongaro
Research Manager Nicole Burrell
Contracts Analyst Jessica Campbell
Assistant Editor Veronika Ruff
Production Coordinator Denise Weaver

EDIÇÕES INTERNACIONAIS DA MEN'S HEALTH/ EDITORES

ÁFRICA DO SUL Andy Ellis
ALEMANHA Wolfgang Melcher
AUSTRÁLIA Bruce Ritchie
CAZAQUISTÃO Andrey Zharkov
CHINA Mitchel Lin
CINGAPURA Raymond Goh
CORÉIA DO SUL *Seung Kwan Paek*
CROÁCIA Kresimir Sego
ESLOVÊNIA Matevz Korosec
ESPANHA Alberto Saborido
ESTADOS UNIDOS David Zinczenko
FILIPINAS Agu Paiso
GRÉCIA Vasilis Vardakos
HOLANDA Jan Peter Jansen
ÍNDIA Aroon Purie
INDONÉSIA Yudha Kartohadiprodjo
ITÁLIA Luigi Grella
MALÁSIA Eric Chan
POLÔNIA Krzysztof Komar
PORTUGAL Paulo Sousa Costa
REINO UNIDO Morgan Rees
ROMÊNIA Razvan Spiridon
RÚSSIA Alexei Yablokov
SÉRVIA E MONTENEGRO Ivan Radojcic
TAILÂNDIA Kowit Phadungruangkij
TURQUIA Eren Erentay
UCRÂNIA Dmitry Pribytko

AMÉRICA LATINA André Félix Diaz Rojo
Argentina
Aruba
Chile
Colômbia
Costa Rica
Curaçao
El Salvador
Equador
Guatemala
Honduras
México
Nicarágua
Panamá
Peru
República Dominicana
Venezuela

Por Airton Seligman

REVISÃO RÁPIDA

5 dicas para você se dar melhor com...

...O ESPELHO
Ponha no prato mais brócolis, couve e ovos e combata a queda de cabelos. PÁG. 51

...A BALANÇA
Maneire no azeite: ele tempera sua salada, mas pode transformá-la em uma bomba calórica. PÁG. 54

...SUA MULHER
Segure o fogo por duas semanas, descubra zonas erógenas e volte aos bons tempos. PÁG. 81

...A ACADEMIA
Use um dado e crie jogos com os colegas de malhação para ganhar motivação no treino. PÁG. 94

...SEU CHEFE
Na reunião de feedback, concorde sempre com o big boss e não passe por imaturo. PÁG. 107

O essencial e o supérfluo

VOCÊ, LEITOR, JÁ SABE QUE *MEN'S HEALTH* É UMA REVISTA QUE FUNCIONA, que é para ser usada mesmo, manipulada, carregada na mochila, de casa para a academia, da banca para o *café* na padaria, para o parque... Mas nossa equipe tem caprichado numa outra missão (além da de trabalhar ao máximo para fazer uma *MH cada vez melhor*): queremos agora fazer nossos amigos mais *blasés* – aqueles que vivem apertando a tecla F – "usarem" a *Men's Health*. Os caras até *dão uma folheada*, mas, lá no meio da happy hour, soltam essa: "Não tenho tempo pra ficar malhando três horas por dia". Ou resmungam, sobre a *bela matéria* de nutrição da última edição: "Tentar equilibrar o que você come é coisa de mauricinho". Esse tipo de sujeito aparece aos *montes por aí*. São caras desligados, às vezes ancorados num discurso jaca-"libertário" que dão uma aura romântica a seus excessos.

INFORMAÇÃO E DISCIPLINA NOS LEVAM LONGE E NÃO TIRAM O PRAZER DA VIAGEM

Foi para fazer *um* contraponto a essa galera – e ao bonde errado da história *em que eles se* encontram – que citei você, leitor. O problema é que nossos amigos folheiam a *Men's*, mas não a lêem a fundo. Não sabem que nosso negócio não é "malhar três horas por dia", mas sim criar um jeito fácil de *viver melhor* – e isso pode significar treinar apenas 15 minutos por dia e nos dias em que você puder. Não imaginam que não custa nada ter um pouco de disciplina e que ela é a matéria-prima do homem contemporâneo. Ou seja, com um mínimo de informação e organização, você controla legal sua alimentação sem deixar os prazeres de lado. Com alguns dados a mais na cabeça, tudo pode ficar *melhor*, do sexo à roupa que você usa no trabalho, do seu salário ao churrasco de domingo.

A *Men's* foi criada justamente *para abastecer* os homens com esse algo a mais, com ferramentas para o leitor conquistar ou reforçar um estilo de *vida moderno*, e tirar de letra o que vier pela frente, hoje e amanhã. O desregramento do seu e do meu amigo, estilo *de vida tão em moda* nos anos 70, é hoje um trilho enferrujado que pode fazer o bonde descarrilar. Fugir *das regras*, lá atrás, era uma forma de buscar o essencial. Ei, esse mote continua legal. O problema *é definir* o que é essencial hoje e saber como chegar a ele. Só assim vamos deixar de ser dinossauros, vítimas eventuais da desinformação e da *própria juventude*. *Men's Health* sabe o que é essencial para se viver bem e você leitor também. Conte para seus amigos.

AS

5 PENSAMENTOS INSPIRADORES SOBRE CASAIS

Um grande casamento não se dá quando o casal perfeito *se junta*, mas quando um casal imperfeito aprende a curtir suas diferenças. DAVE MEURER

Jogadores vencem partidas, mas equipes vencem campeonatos. BILL TAYLOR

Amar não é aceitar tudo. Aliás, onde tudo é aceito desconfio que haja falta de amor. VLADIMIR MAIAKOVSKI

Comprar um cachorro é *como* se casar. Ensina você a ser menos egoísta, aceitar repentinas e surpreendentes manifestações de afeto e não ficar triste por riscos no seu carro. WILL STANTON

O encontro de duas personalidades é como o contato de duas substâncias químicas: *se há uma* reação, ambas são transformadas. CARL G. JUNG

Colaboradores

> "O mundo *Men's Health* me provou o que eu já suspeitava: bom humor e leveza são fundamentais para a boa saúde."
>
> Rachel Campello, nova editora da *Men's Health*

RACHEL CAMPELLO

Se você tiver prestado atenção na história de sucesso da *Men's Health*, vai identificar o nome de Rachel como um de seus *pilares*. Ela colabora na *MH* desde o número 1. A partir desta edição, a mineira Rachel não é mais frila, como se diz no jargão jornalístico: ela é integrante oficial do time. Já era hora. Rachel deixou BH depois de formada e veio para São Paulo com um objetivo: trabalhar na Editora Abril. Cumpriu a missão: passou pelas redações de *Playboy*, *Veja*, *Caras* e *Claudia*. Aí deu um tempo para ser mãe – tem duas filhas lindas – e agora retorna *full-time* à vida do jornalismo. Foco, dedicação, humor e talento é o que não faltam para essa engraçadíssima profissional. Com esses atributos, ela não poderia estar em lugar melhor para trabalhar. E você não poderia estar em melhores mãos...

HEUDES REGIS

Com mais de 15 anos de experiência com fotografia, este potiguar foi escalado para retratar o personagem da seção *Vamos Nessa* desta edição, o jogador de basquete Anderson Varejão. Nascido em Natal e profissional desde os 17 anos (começou em um jornal local), Regis já foi correspondente da revista *Veja* em Pernambuco. Em São Paulo há sete anos, ele divide o tempo entre trabalhos para assessorias de imprensa,

agências publicitárias e títulos como *Veja São Paulo*, *VIP* e *Viagem e Turismo*. E ainda arrisca de percussionista nos ensaios do Grupo Batacuntu, banda de maracatu que se apresenta com luzes negras e roupas fosforescentes. O retrataço do primeiro brasileiro a disputar as finais da NBA você vê na página 44.

LARISSA RIBEIRO

Mal chegou à redação da *Men's* para colaborar no nosso time de arte e Larissa se entrosou rapidinho. Ela tem a nossa cara: está sempre de alto-astral, é antenada e dedicada. E não mexe só com design.

"Sou uma artista disfarçada de designer", se define. Formada em arquitetura – com intercâmbio em Florença, na Itália –, também é ilustradora, adora cantar e já estudou teatro, balé e flamenco. Depois de tudo isso, fez o Curso Abril, que forma novos profissionais para a editora, e desembarcou aqui na *MH*. Se ela tem talento? Confira só as páginas desenhadas por ela (como *Resgate o Ponto de Fusão*, que está na página 80). Ocupadíssima, ela sempre tem tempo para seu gerbil (um tipo de esquilo) de estimação e para uma cervejinha com os amigos.

MARILUCIA R. GONÇALVES

Jornalista, Milu, como gosta de ser chamada, está acostumada a mudanças. Nascida em Minas, veio criança para São Paulo e viveu nos últimos dez anos em Curitiba. Trabalhou como revisora, repórter e editora em televisão e nas mais diversas revistas, inclusive uma que ela própria montou. Seu foco de atuação é amplo: vai desde títulos de comércio exterior até medicina, odontologia e turismo. De volta a São Paulo, Milu colaborou na *Men's Health* nesta edição tirando nossas dúvidas sobre português e checando centenas de dados que ilustram nossas reportagens e abastecem sua inteligência. E promete muito mais.

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL

Online

Veja este mês em Men's Health .com.br

Muita coisa para você viver melhor

OUÇA A *MEN'S HEALTH*

Som na caixa. Agora você pode escutar dicas rápidas e espertas de fitness, saúde, nutrição, sexo, trabalho e estilo enquanto navega em nossa página na internet. Ficou curioso? Acesse o site e confira o podcast *MH*.

FALE CONOSCO

>> Estamos sempre avaliando sugestões para reportagens, capa ou mesmo novas seções, e, para isso, precisamos de opiniões. Se você quer ajudar a formatar a *Men's Health*, envie seu comentário para menshealth@abril.com.br. Muito obrigado!

>> Newsletter

Quer receber nossa carta online gratuita com o conteúdo da *Men's Health*? Cadastre-se em www.menshealth.com.br/newsletter e receba por e-mail as novidades da maior revista masculina do mundo.

>> Quer assinar a *Men's Health*?

Visite nosso site www.menshealth.com.br

Os convidados do mês

Arthur Kaufman

Psiquiatra e professor da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), Kaufman é coordenador de um programa do Hospital das Clínicas que auxilia obesos a perder peso e melhorar de vida. Nesta edição, ele foi ouvido para a matéria *Muita Comida no Prato?*, que está na página 100. Leia o texto para saber se você não anda exagerando nas refeições e, se estiver, aprender a se segurar.

DICA DO ESPECIALISTA: "Você precisa controlar a visão, porque nós também comemos com os olhos. Diante de muitas opções, por exemplo, a maioria das pessoas acaba enchendo o prato sem necessidade".

Isaac Yadid

Tabagismo, excesso de exercício e até poluição podem acabar com seu sonho de ser pai. Mas não se preocupe: na matéria *Defenda Sua Área* ouvimos médicos, como esse urologista carioca, diretor do Huntington Centro de Medicina Reprodutiva, que vão ensiná-lo a driblar esses problemas. Quer mandar seus genes para a posteridade? Vejalá na página 70 as dicas de Yadid e garanta a empreitada.

Patrícia Yoshida

Patrícia é proprietária da loja Orgstore, em São Paulo, uma papelaria especializada em produtos para colocar ordem na casa. E arrumar seu pedaço pode ser uma boa maneira de viver melhor e aproveitar momentos de ócio. Essa é uma das dicas que ela e outros especialistas dão na reportagem *Sua Melhor Lição de Casa*. Veja na página 82 mais sugestões.

NOSSOS ESPECIALISTAS

CARDIOLOGIA
Mário Maranhão
Cardiologista, professor da UFPR, fundador do Instituto Qualivitae.

CIRURGIA PLÁSTICA
Alan Landecker
Cirurgião, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética.

DERMATOLOGIA
Luciane Scattone
Mestra pela Faculdade de Medicina da USP, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, de Laser e da Academia Americana de Dermatologia.

Marcus Maia
Dermatologista e professor da Faculdade de Medicina da Santa Casa, em São Paulo.

ORTOPEDIA
Eduardo Barros Puertas
Professor-doutor, associado livre-docente e chefe do Grupo de Coluna do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Unifesp.

Rene Jorge Abdalla
Coordenador científico do Centro de Traumatologia do Esporte do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Unifesp e diretor do Centro de Ortopedia e Reabilitação do Esporte do HCor, em São Paulo.

SEXO E SAÚDE MENTAL
Carlos Eduardo Carrion V. de Oliveira
Psiquiatra, membro da Associação Brasileira de Estudos sobre a Impotência.

Carmita Abdo
Psiquiatra, livre-docente da Faculdade de Medicina da USP e coordenadora do Projeto Sexualidade do Hospital das Clínicas (SP).

Glaury Coelho
Psicoterapeuta sexual e professora do curso de pós-graduação em educação sexual da Faculdade de Medicina do ABC (SP).

Maria Helena Vilela
Educadora sexual e diretora do Instituto Kaplan de Sexualidade, em São Paulo.

ENDOCRINOLOGIA
Márcio Mancini
Vice-presidente do Departamento de Obesidade da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia.

Tércio Rocha
Endocrinologista, membro da Sociedade Brasileira de Medicina Antienvelhecimento e consultor da Academia de Medicina Estética.

FISIOLOGIA DO ESPORTE
Carlos Eduardo Negrão
Professor titular da Escola de Educação Física e Esporte da USP e diretor da Unidade de Reabilitação Cardiovascular e Fisiologia do Exercício do InCor, em São Paulo.

UROLOGIA
Celso Gromatzky
Diretor da Sociedade Brasileira de Urologia, professor da Faculdade de Medicina do ABC e médico do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo.

Miguel Srougi
Professor titular da Faculdade de Medicina da USP e médico do Hospital Sírio-Libanês.

Paulo Egydio
Urologista do Hospital das Clínicas e do Hospital Albert Einstein, em São Paulo.

MEDICINA ESPORTIVA
Turíbio Leite de Barros
Doutor em fisiologia do exercício pela USP e responsável pela organização e desenvolvimento do Setor de Fisiologia do Exercício do Departamento de Futebol Profissional do São Paulo Futebol Clube.

Wagner Castropil
Membro titular da Sociedade Internacional de Medicina Esportiva. Responsável pelos departamentos de medicina esportiva do Esporte Clube Pinheiros, da Confederação Brasileira de Desportos Universitários e da Confederação Brasileira de Judô.

CLÍNICA-GERAL
José Carlos Campos Velho
Clínico e geriatra dos hospitais Beneficência Portuguesa e Santa Catarina, em São Paulo.

Silvio Donatangelo
Clínico-geral do Hospital Sírio-Libanês.

GASTROENTEROLOGIA
Eduardo André
Doutor em gastroenterologia pela FMUSP e membro internacional da Associação Americana de Gastroenterologia.

NUTRIÇÃO
Heloisa Guarita
Nutricionista consultora da equipe de remo do Esporte Clube Pinheiros, do Clube Esperia e diretora da RG Nutri, em São Paulo.

Tânia Rodrigues
Nutricionista e diretora da RG Nutri e professora convidada dos cursos de pós-graduação da USP e da Unifesp.

HOMEOPATIA E MEDICINA ALTERNATIVA
Flávio Dantas
Professor titular da Universidade Federal de Uberlândia (MG) e vice-presidente da Associação Médica Brasileira de Acupuntura.

ESTÉTICA
Valcinir Bedin
Dermatologista, presidente da Sociedade Brasileira de Medicina Estética e da Sociedade Brasileira para Estudos do Cabelo.

Men's Health, referência em estilo

Sou vendedor de uma grife de moda e a *MH* tem me ajudado muito a orientar meus clientes para que eles se vistam melhor. Valeu!

MARCO AURÉLIO MACHADO, CURITIBA – PR

Camarão e água de *coco*

Gostaria que vocês publicassem dietas para perda de peso com ingredientes da culinária nordestina. Muitos dos produtos que vocês citam nas matérias não são encontrados facilmente aqui no interior do nordeste.

CAIO LINHARES PENHA, SOBRAL – CE

Santos injustiçada

Sou leitor assíduo e adoro a revista, mas vocês se esqueceram de mencionar minha cidade na matéria *As 10 Melhores Praias para Desenferrujar*, em janeiro. Santos tem uma ciclovia que pega toda a orla, além de muitas opções de malhação ao ar livre como barras, aparelhos e pesos.

ERICK CESAR, SANTOS – SP

Capa da edição de março

Astros com *conteúdo*

Adorei as dicas da reportagem *Escola do Rock*, da edição de março. Sou como o Sting: estar com minha mulher é uma conexão com o sagrado.

RODRIGO BASTIGLIA, MANAUS – AM

Feriado em casa

Não tenho o menor saco de ficar horas preso no trânsito nos feriados. Acabo mais cansado. Sugiro uma matéria que pegue a contramão e mostre opções para quem vai permanecer em casa.

FAUSTO JOSÉ DE OLIVEIRA, OURO PRETO – MG

***Pedido atendido, Fausto. Confira a reportagem* Sua Melhor Lição de Casa, *na página 82*.**

Espaço novo

Curti muito o canal *Mostre Resultados*, novidade no site da *MH*. Nós, leitores, gostamos de ver histórias de gente real. Espero ganhar massa e ser um dos próximos entrevistados.

IGOR LOURENÇO, PORTO ALEGRE – RS

Se apertar, elas confessam

Eu sugeri e vocês me atenderam! A reportagem *Você se Atreve?*, da edição de março, é tudo o que eu queria ver. É legal saber do que elas são capazes.

RUI JULIÃO, SALVADOR – BA

Quero escutar a *Men's*

Por que vocês não colocam um podcast no site? Seria legal ouvir dicas práticas enquanto estou navegando na internet.

GILBERTO CECÍLIO, VITÓRIA – ES

Ela fica ansiosa

Leio a *Men's Health* todo o mês e minha namorada mal pode esperar para saber quais novas artimanhas irei aprontar.

MARCEL KESSELER, POR E-MAIL

Sinfonia noturna

Comecei a ler a revista no final de 2007 por causa dos meus amigos. Desde então ela é presença obrigatória lá em casa. Gostaria que vocês fizessem uma reportagem sobre o ronco para ver se paro de ferrar o sono dos meus pais (e o meu também).

CARLO GOULART PECCA, RIO DE JANEIRO – RJ

Mais braçadas

Gostei muito da matéria sobre natação que a *Men's* publicou em março. Queria pedir uma seção fixa para o esporte, pois quem o pratica, como eu, está carente de informações.

EDVALDO MARTINS, POR E-MAIL

VIDA RADICAL

O engenheiro Homero Moreschi, leitor de Maringá (PR), é piloto de motocross e sempre usa os treinos da *MH* em sua preparação física. "O esporte exige muita resistência e explosão, por isso sigo firme fortalecendo a musculatura, principalmente a das pernas, que funcionam como amortecedores", explica. "O pôster *Comece o Ano Forte*, de janeiro, foi fundamental para que eu me recuperasse com tudo da parada do final do ano".

FOI MAL!

Erramos, mas a correção está aqui. No *Mixer Fitness* de março (pág. 24), as ilustrações estão trocadas. O correto: primeira figura - quarto exercício; segunda figura - terceiro exercício; terceira figura - segundo exercício; e quarta figura - primeiro exercício.

Coleção | Participar do orkut | Mídia | Ajuda

De olho no Orkut

Comunidades virtuais de leitores da revista dizem tudo o que pensam da *Men's Health*

Xô, óculos!

Sou fissurado nesta revista, tenho todas as edições. Gostaria muito de ler algo sobre lentes de contato, mostrando dicas e cuidados para *quem* precisa delas no dia-a-dia.

HELLYSON

Resposta rápida

Voltei das minhas férias com três quilos a menos. Comecei o programa de ganho de massa (janeiro) e, em um mês, não só recuperei o que emagreci como ganhei dois quilos de músculos. Imaginem daqui um tempo...

RAFAEL

Seguro morreu de velho

Seria bom que a *MH* abordasse um dos problemas que mais amedrontam os homens: o câncer, mostrando *todos os* órgãos que podem ser afetados e as principais causas deste mal.

VICTOR

Ressuscitei minha chuteira

Quero agradecer por minha volta aos gramados após três anos. Eu tinha uma contusão e só sarei depois de ler uma matéria sobre lesões no futebol.

NACELIO

Gil, o garçom

Tire suas dúvidas sobre mulheres, emprego e outras coisas que dão trabalho

GARÇOM, MEU BROTHER, namoro há três meses. Queria saber como pedir para ela raspar os pêlos pubianos sem ser indelicado.

FAGNER ALMEIDA JUNIOR, GAROPABA – SC

Quem disse que ela vai achar indelicado? Fagner, bro, hoje toda mulher raspa os pêlos. Capô de Fusca lisinho deixou de ser um barato só das mulheres de vida fácil – se é que você imaginava ser esse o motivo da indelicadeza. Bem, fiz pesquisa informal aqui, e a preferida não foi a raspadinha, mas a desenhadinha, com pêlos aparados. O negócio, bro, é curtir todos os penteados.

GILZÃO, meus colegas acham que eu sou gay. O que estou fazendo de errado?

OLIVER PIZZATO, CAMPINAS – SP

Provavelmente nada. Fique frio. Até porque vejo entre os clientes duas tendências no comportamento masculino: os preconceituosos, que odeiam as diferenças, e os relax, que se apóiam na tolerância. Os primeiros, diante de qualquer forma de sutileza, gentileza, já metem um estigma no colega mais delicado. Os relax são tranqüilos, se moldam ao perfil do colega na boa. Você deve estar num grupo de preconceituosos. Segure a onda: rabugento morre cedo...

GIL, SEU SAFO, peguei uma colega da faculdade na festa dos calouros, mas agora estou gostando dela. Descobri que ela ficou com outro no início das aulas. Pergunto se rolou alguma coisa com ele?

CÍCERO JOSÉ, PATO BRANCO – PR

Para quê? Para você ficar imaginando como ela se contorceu embaixo dele? Viu? Essa breve sugestão já serviu para te tirar do eixo, não? Relaxe. Sexo é bom, todo mundo faz e não tira pedaço. Você tem que ficar ligado é no coração dela. E fazer ela se ligar no seu. O resto evapora como o álcool dessa pinga boa aqui do bar.

CARO GIL, namoro uma garota que se diz virgem. Existe um jeito de saber se ela está falando a verdade?

AUGUSTO MIRANDA, ITAJAÍ – SC

Bem, existe: investindo no namoro e sendo o primeiro cara da vida dela (ei, o pessoal da *Men's Health* disse que há um monte de dicas sobre mentiras femininas na página 34). Mas, diga, por que você quer saber se ela é realmente virgem? Que diferença fará se, no futuro, ela disser que mentiu para não perder o seu amor (obviamente chamando você de conservador)? Tenho um amigo que evita virgens porque, diz, "elas grudam pra sempre". Se essa é a sua preocupação, fique esperto. É pura verdade.

GIL, MAN, queria saber se em uma viagem a trabalho é deselegante ou antiético levar minha prancha de surf, sabendo que vou ter alguns dias de folga.

STEFANO PACE, SANTOS – SP

Stefano, tudo vai depender do seu cargo. Se você estiver engatinhando na empresa, o melhor é mostrar para a galera que você está focado no trampo. Por mais que você venha desempenhando bem, sempre vai haver aquele espírito de porco que espalhará sua "jogada" de aproveitar a viagem profissional em benefício próprio – e isso, você sabe, é uma heresia no mundo corporativo (no político... bem, deixa para lá!). Agora, sendo chefe, a história é outra: sua carreira já consolidada não vai deixar esse pequeno "deslize" borrar sua imagem. Em alguns casos, você pode até parecer um cara moderno, descolado. Agora, se você quer continuar surfando na carreira, não ouse. O melhor aqui é ser conservador.

Faça contato

Men's Health

Para enviar comentários, sugestões, críticas e informações sobre as reportagens e o site da *Men's Health*
Caixa Postal 11079
CEP 05425-902
São Paulo – SP
Fax: (11) 3037-4089
E-mail:
menshealth@abril.com.br

Toda correspondência que chegar à redação poderá ser publicada de forma resumida. Deve conter o nome do autor, a cidade e o estado. O endereço eletrônico só não será divulgado a pedido.

Para assinar
www.assineabril.com
Tel.: (11) 3347-2121
(Grande São Paulo)
Tel.: 0800-7752828
(outras cidades)

Para renovar a assinatura, comunicar mudança de endereço ou tirar dúvidas sobre pagamento e entrega da revista
www.abrilsac.com
Tel.: (11) 5087-2112
(Grande São Paulo)
Tel.: 0800-7752112
(outras cidades)
Fax: (11) 5087-2100
(de 2ª a 6ª, das 8h às 22h)

Como anunciar
Men's Health
www.publiabril.com.br
SP (11) 3037-4361
RJ (21) 2546-8100
Outras praças (11) 3037-5759
(de 2ª a 6ª, das 9 h às 18 h)

Edições anteriores
Venda exclusiva em bancas, pelo preço da última edição em banca mais despesa de remessa. Solicite ao seu jornaleiro.

Trabalhe conosco
www.abril.com.br/
trabalheconosco

Pergunte à Men's Health

mensheath@abril.com.br

Qual o truque para deixar o jeans macio depois de lavado? Em casa fica mais seco que um bacalhau.

JAIR OLIVEIRA, FEIRA DE SANTANA – BA

As manhas são bem básicas. Se sua calça fica dura como pedra, é provável que você esteja usando muito sabão em pó ou apenas não está enxaguando o suficiente para removê-lo por completo. "É fundamental também adicionar amaciante à lavagem e secar à sombra, para evitar que o sol resseque o tecido", recomenda Ricardo Monteiro, gerente operacional da rede Quality de Lavanderias.

Durante a malhação, posso substituir as bebidas isotônicas por suco de melancia?

CARLOS GUEDES, RECIFE – PE

Não existe ganho de músculos *sem suor e, por isso, os isotônicos* ainda são as opções mais indicadas para a hidratação, pois contêm as quantidades certas de carboidratos e repõem adequadamente o sódio e o potássio, eletrólitos eliminados *pelos poros. "Sem contar que os* isotônicos são absorvidos *rapidamente pelo corpo"*, explica Ananda Lajes, nutricionista do Rio de Janeiro. Além disso, o suco de melancia não deve ser consumido em excesso porque é rico em carboidratos de alto índice glicêmico, que engordam. *Funciona assim: eles aumentam* as taxas de açúcar no sangue, responsáveis por produzir muita insulina – hormônio que retém gordura e aumenta o tamanho das células adiposas.

Bebida alcoólica prejudica quem tem níveis altos de triglicérides?

MARCOS FERREIRA – POR E-MAIL

***Sim. O etanol, o álcool etílico,* aumenta a taxa das triglicérides, gorduras que, em níveis elevados, podem causar doenças coronarianas. "O aumento na produção das triglicérides reduz o bom colesterol (HDL) e anula *a ação protetora que ele* exerceria sobre o coração", afirma a endocrinologista Ellen Paiva, diretora do Centro Integrado de Terapia Nutricional, em São Paulo. Por isso, a palavra de ordem é moderação. Uma taça de vinho por dia faz bem ao coração, *mas três ou quatro*, nem pensar.**

Apareceram manchas verdes na armação do meu óculos. Como removê-las?

JOEL VALENTE JÚNIOR, RIO BONITO – RJ

Chegou a hora de trocar de óculos. É que, *depois que as hastes da* armação passam *um período em* contato com a pele, pode se *formar sobre elas* uma camada verde conhecida como azinhavre, que ataca e oxida a armação. "Uma medida preventiva é lavar os óculos diariamente com água fria e sabão neutro. Depois, seque com um lenço de *papel", ensina Conceição* Mognon, consultora da rede Fotoptica. Se quiser hastes mais resistentes a esse tipo de problema, opte pelas de titânio.

Sou viciado em biscoito recheado. Isso pode me fazer mal?

THIAGO PEREIRA, LONDRINA – PR

Essa guloseima pode ser saborosa e prática na hora da larica, mas consumi-la em excesso pode trazer problemas. Primeiro: você vai engordar. Considerando que uma unidade de *biscoito recheado tem cerca* de 150 calorias, você pode estar consumindo mais de 3 000 diariamente. "Sem falar que muitas marcas contêm gorduras trans, que estão relacionadas a doenças cardiovasculares e podem elevar o colesterol *ruim*. Portanto, escolha as que não *levam essa gordura"*, alerta Andrea Andrade, nutricionista da RG Nutri, em São Paulo.

Olheiras podem ser conseqüência do tempo que passo em frente do computador ou da TV?

GÜINTHER PAZ GITZEL, SANTA MARIA – RS

É mais provável que as manchas *escuras – resultado da dilatação* ou do excesso de vasinhos nas pálpebras inferiores – sejam causadas por estresse, gandaia, álcool, cigarro, hereditariedade e problemas hormonais, como o aumento da concentração de *melanina na região. Mas também* podem vir pelo tempo excessivo que você passa navegando na internet ou assistindo a seriados. "As olheiras surgem como resultado do cansaço de muitas horas em frente ao computador. Nunca por influência da luminosidade da tela", explica o *oftalmologista Ricardo* Marrocos, de Fortaleza. "Ao olhar fixamente para um ponto, o sangue dos vasos fluem com dificuldade", completa a oftalmologista Aneli Martins, de Campinas. Se seu problema for mesmo fadiga, *procure dormir pelo menos sete* horas por noite e desgrude do PC de vez em quando.

TEM UMA PERGUNTA?

Mande para nós sua dúvida sobre saúde, fitness, nutrição, *esporte, cuidados pessoais, sexo,* trabalho ou qualquer tema abordado na *Men's Health*. Se sua pergunta for selecionada, ela será respondida por um especialista da área e publicada nesta seção da revista.

Envie seu e-mail – com nome completo, cidade e estado – para *menshealth@abril.com.br* ou escreva para *Men's Health* – Av. das Nações Unidas, 7221, 9º andar, São Paulo – SP, CEP 05425-902. *Se preferir, mande um fax para (11) 3037-4069.*

Nossas respostas não devem ser consideradas informações que substituam o aconselhamento médico. Toda correspondência recebida é *propriedade da Men's Health.*

MITO DO MÊS

Você só usa 10% do seu cérebro

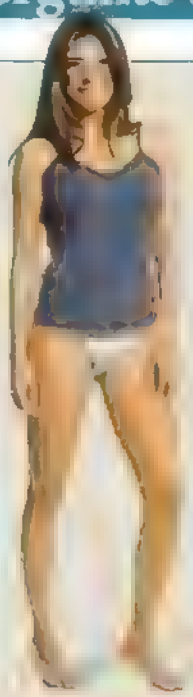
FALSO

A não ser na hora em que assiste a uma novela mexicana, "a capacidade do seu cérebro está sendo usada por completo", diz Suzana Herculano-Houzel, neurocientista da UFRJ. Você utiliza apenas uma pequena porção dos seus miolos – cerca de 5% – em atividades conscientes, como resolver problemas de matemática e, na sinuca, mirar a bola na caçapa. Mas e os outros 95%? Ficam ocupados 24 horas por dia mantendo seu corpo em pé e o coração batendo.

Pergunte à vizinha

A verdade nua e crua sobre as [illegible] por uma adorável colega

Por **Carol Toledo**



Dá para saber pelo cheiro da vagina se uma mulher está com algum problema lá embaixo?

ROBERTO CORRÊA, BELO HORIZONTE MG

Sim. Normalmente, as moças têm um odor discreto – ligeiramente ácido – por causa de secreções naturais que protegem e lubrificam a vagina. "O odor desagradável que lembra peixe é típico de uma infecção causada pela bactéria *Gardnerella vaginalis*", explica a ginecologista Silvia Morandi El Faro, de São Paulo. Se você "diagnosticar" o problema em uma de suas transas casuais, melhor desencanar. Saia de cena e tome um banho frio para cortar o barato. Quanto à mulher, ela vai precisar de tratamento à base de medicamentos e recesso sexual.

Recentemente, uma mulher que treinava há anos teve parada cardíaca na academia. Estou correndo o mesmo risco?

ANDRÉ GOES ROSENDO SUZANO SP

Você já procurou um cardiologista e fez sua avaliação? Então marque uma consulta, já que a maior parte dos problemas cardíacos pode ser identificada nos exames. A exceção é a cardiomiopatia hipertrófica – uma alteração na estrutura muscular do coração – que dificilmente aparece no check-up. "Prever a cardiomiopatia é complicado, e a morte de jogadores de futebol em pleno campo é a prova disso", afirma o cardiologista José Maria Sallovitz, do Instituto Vita, em São Paulo. "Com acompanhamento médico, porém, dá para detectar uma doença congênita, por exemplo, e evitar que você corra risco de ter um infarto enquanto se exercita." Assim, não deixe de conferir como seu coração anda funcionando.

Querida vizinha, as mulheres gostam ou não de barriguinha de chope? E de tatuagem?

DIOGO MOREIRA PINTO, BELÉM PA

Se liga, Diogo! Quem em sã consciência curte uma pança? Nós podemos, com o tempo, criar um vínculo com seus pneus e, eventualmente, até fazer um carinho neles, mas gostar com força não acontece jamais! Quanto às tatuagens, depende da garota. Algumas curtem um dragão nas costas do parceiro, outras têm verdadeiro asco. A única coisa que observei pela vida e que posso garantir com certeza é: nomes e lembranças de ex-namoradas são brochantes para qualquer uma.

Deliciosa vizinha, estou pegando uma gata que era casada e traía o marido comigo. Se eu virar o titular, será que vai me trair?

EDUARDO FELÍCIO, CAMPO GRANDE MS

É bem provável que a moça continue nessa vida prazerosa de sempre, meu querido. Vejo pelas minhas amigas: na vida amorosa, as pessoas tendem a seguir padrões. Então, mesmo que num certo ponto ela jure mudar, mais cedo ou mais tarde suas pulsões vão falar mais alto. E quem disse que ela quer você como titular? Talvez você seja um ótimo reserva. Titular, no caso dela, pode significar outra coisa, como status, grana, poder... tudo, menos sexo.

Vi, como posso ter certeza se minha gata está gozando?

WILLIAN DIAS, MANAUS AM

Certeza mesmo você nunca terá, Willian. A você só resta trabalhar na performance e confiar no seu taco. Mas preste atenção num detalhe: se ela estiver lubrificada, alguma coisa está sentindo. Uma encenação de vez em quando, não mata ninguém, mas se você está constantemente com a pulga na orelha, é porque aí tem coisa. Ou melhor, não tem: o que está faltando é intimidade. Nem que seja verbal – e não se trata de discutir a relação, mas de sua namorada contar para você como ela gosta mais. Tente extrair dela essa útil e singela confissão. Feito isso, ninguém mais vai precisar fingir.

Por que minha mulher trabalha tão arrumada?

MARCOS JUNQUEIRA, CURITIBA PR

Antes que sua mente paranóica pense coisas imundas, saiba que ela provavelmente se produz para as outras mulheres. Sim, nós queremos impressionar a concorrência. E mais: para as mulheres, estar bem arrumada no trabalho mexe com o astral, a auto-estima e até com a competência. Nada contra você.

Vizinha, sempre que chego ao orgasmo, tenho um ataque de riso incontrolável. É normal? Deixo minha parceira constrangida...

VINICIUS SILVA, PORTO ALEGRE RS

Comum não é, meu querido. Mas também não chega a ser um problema. Segundo os especialistas, essa risada é mais um clímax, uma forma de o corpo liberar toda a tensão acumulada – fisicamente. Psicologicamente, o riso é a mais pura expressão de alívio, de alegria e de uma transa bem feita. Então, para não parecer louco nem debochado, explique que esse comportamento é um elogio ao desempenho dela. Quem sabe ela não gargalha junto da próxima vez?

SEXO

Seja a pilha do brinquedo

Conheça os acessórios sexuais da sua gata e desvende os segredos para satisfazê-la sempre

São os movimentos estratégicos, e não o tamanho do amigão, que fazem com que sua parceira chegue ao orgasmo. Se você anda se perguntando como despertar o lado selvagem dela, saiba que a resposta pode estar escondida na gaveta de sua companheira. "Os acessórios sexuais ajudam a descobrir novos pontos erógenos e a fazer um mapa sexual da parceira", diz Celso Marzano, diretor do Instituto Brasileiro Interdisciplinar de Sexologia e Medicina Psicossomática, de São Paulo. Aqui vão quatro lições para você aprender com os brinquedinhos dela...

Prolongue

Membro gigante é coisa de filme pornô. Mulheres normais preferem acessórios que estimulem o clitóris.

>> FAÇA VOCÊ MESMO: Pênis também serve para acariciar os lábios externos e o clitóris. Fazer movimentos circulares ali, aumentando a pressão, vai levar o desejo dela às alturas.

Escolha a posição certa

Estimuladores do ponto G miram na área esponjosa, na parte superior da parede vaginal, de 2,5 a 5 centímetros da abertura. Ali, os orgasmos vêm da pressão estratégica.

>> FAÇA VOCÊ MESMO: Para acionar essa região, penetre-a enquanto ela estiver de costas, com os joelhos no peito.

Aquecimento

Há vibradores, como o The Rabbit, que acariciam os dois lados do clitóris. "Sua base recheada de pérolas rotaciona, massageando a vagina, enquanto o coelhinho vibra o clitóris", explica Julia Lerro, do sex shop ¡Deseo!, em São Paulo.

>> FAÇA VOCÊ MESMO: Estimule o clitóris dos dois lados. Primeiro, use o indicador e o anelar. Quando ela estiver aquecida, afague a parte superior com o dedo do meio.

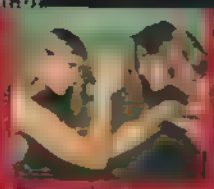
Mude a velocidade

O vibrador clássico, com ajuste de velocidade, permite que ela foque no clitóris e aumente a velocidade aos poucos.

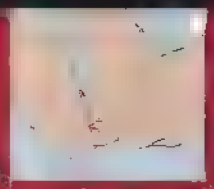
>> FAÇA VOCÊ MESMO: Comece com carícias amplas e suaves com os dedos ou a língua. Construa o clímax. E vale sussurrar durante o sexo oral. Dá certo!

EDITADO POR RACHEL CAMPELLO rachel.campello@abril.com.br

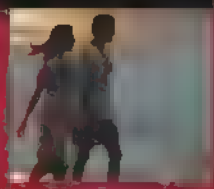
MIXER



CASAL
Não perca grandes amigas para o ciúme dela.
PÁG. 34



SAÚDE
O modo mais simples de desencravar uma unha.
PÁG. 28



CONTAS
Economize fazendo uma agenda para compras.
PÁG. 36

Ela já vem com o carregador

RON CHAPPLE STUDIOS/STOCKXPERT

15 MINUTOS DE MALHAÇÃO
Faça em casa esta série com pesos

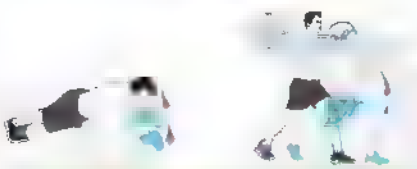
Pausa estratégica

Quer mais músculos? Dê mais do exercício

Paradas programadas acrescentam resistência ao exercício e fazem você recrutar mais fibras musculares. Como resultado, você fortalece pontos fracos e ganha mais massa magra.

O PROGRAMA

Faça cada dupla de exercícios sem interva o entre eles. Descanse por 60 segundos e repita a supersérie. Faça esse treino três vezes por semana.



SUPERSÉRIE 1

Flexão com pausa

Ao descer, pare na metade do caminho por 2 segundos. Quando o tórax estiver a 5 centímetros do chão, pare novamente por 2 segundos e suba. Na metade da subida, segure por mais 2 segundos e estique os braços. Faça oito repetições.

Agachamento a fundo

Coloque um pé 90 centímetros à frente do outro. Na metade da descida, pare por 2 segundos. Pause novamente quando o joelho traseiro estiver quase no chão. Suba e na metade, pare. Volte à posição inicial. Faça seis repetições com cada perna.

SUPERSÉRIE 2

Remada com halteres

No banco inclinado a 45 graus, traga os pesos em direção ao tronco. Quando os braços estiverem alinhados ao tronco, pare e continue até os pesos ficarem na lateral do corpo. Segure e abaixe até a metade. Faça dez repetições.

Agachamento sumô

Pernas separadas, desça o corpo. Quando estiver na metade da descida, pare por 2 segundos e continue até as coxas ficarem paralelas ao chão. Pare novamente, suba até a metade, faça uma nova pausa e retorne à posição inicial. Faça dez repetições.

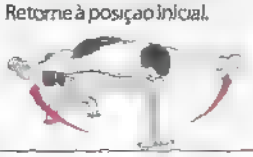
Cresça e apareça

Com o exercício certo, ganhe altura para impressionar o eleitorado

Quem disse que adulto não cresce mais? Ao fortalecer os músculos das costas e o trapézio médio, negligenciados nos treinos, você melhora a postura e dá a impressão de ter uns centímetros a mais. Faça 15 repetições destes dois movimentos, duas vezes por semana. Escolha uma carga que não comprometa sua postura.

>> Elevação de braço

Deixe os braços soltos, com as palmas voltadas para você. Eleve os pesos ao lado do corpo. Quando estiverem na altura do banco, gire as mãos para baixo. Retorne à posição inicial.



>> Extensão de braço

Na mesma posição anterior, deixe as palmas voltadas para trás. Eleve os braços em direção aos pés e gire os punhos afastando os polegares de você. Retorne à posição inicial.

1) Faço caminhadas de 40 minutos, três vezes por semana e não emagreço. O que está errado?

OTÁVIO SILVA, BRASÍLIA – DF

Você precisa ver se a intensidade da caminhada está adequada. Procure fazer um cálculo aproximado da sua freqüência cardíaca através da fórmula: 220 – idade = 100% da sua freqüência cardíaca máxima. Você deve caminhar na sua zona alvo, que é entre 60% e 75%. Assim, otimiza a perda de gordura. Mas lembre-se: a alimentação tem um papel fundamental no resultado final.

2) O que devo fazer para engrossar o punho e o antebraço?

JOSÉ LINS, SÃO PAULO – SP

Para que haja uma hipertrofia de antebraço, você precisa fazer exercícios de flexão e extensão de punho. Rosca direta com pegada superior (palmas para baixo) também é eficiente. Faça poucas repetições com cargas mais elevadas.

3) Pratico natação três vezes por semana. Tenho vontade de treinar musculação. Devo malhar nos dias que nado ou não?

RENATO MARTINS, BELO HORIZONTE – MG

Sim, você pode. Faça musculação antes de nadar. Ela solta sua musculatura após o treino e melhora sua condição cardiorrespiratória. Vale lembrar que no início as braçadas parecerão pesadas, mas com o tempo você vai se adaptar

4) Com qual combinação perco mais calorias: corrida leve por muito tempo ou corrida rápida por pouco tempo?

FLÁVIO PEREIRA, CAMPINAS – SP

Correr com menos intensidade proporciona uma perda de gordura mais significativa. A razão é simples. A duração da atividade física será maior e, conseqüentemente, o gasto calórico também. Mas não se engane. Se você estiver muito lento, pode nem entrar na zona de treinamento ideal.

Mande sua dúvida para nosso cara musculoso. Escreva para menshealth@abril.com.br

Banheiro traíra...

Fique ligado: o lugar oficial de limpeza pode estar cheio de sujeira

Mudanças de percurso sempre rendem benefícios. Quando o foco da transformação é o banheiro de casa, acredite, sua saúde agradece

O cabelo escovinha é escolha dele

Não deixe a escova mofar

Troque a escova de dentes a cada três meses. "Após esse período, ela não tem a mesma capacidade de limpeza", alerta o odontologista Marcelo Falsi, da clínica DF Odonto, em São Paulo. "Além disso, o mau posicionamento das cerdas, devido ao uso excessivo, induz a pessoa a colocar mais pressão para limpar os dentes, o que prejudica o esmalte e a gengiva." Depois de gripes e resfriados, é preciso jogar a velha no lixo. "Qualquer problema de saúde causa um desequilíbrio e a flora bucal contaminada permanece na escova", diz a estomatologista Elienai Jesus da Silva, do Hospital Estadual Mário Covas, em Santo André.

Jogue a toalha

Troque a toalha de banho pelo menos a cada cinco ou sete dias. No verão, a transpiração aumenta e você deve mandá-la para a máquina com mais frequência. E pendure-a, após o banho, sempre na área de serviço. O banheiro é uma das partes mais úmidas da casa e isso pode tornar sua toalha um refúgio perfeito para as bactérias.

Escaneie seu creme

Se você tem um frasco de protetor solar esquecido desde aquele tempo em que sua mãe passava protetor solar em você, confira agora sua validade. Os produtos químicos da loção perdem o efeito com o tempo. Na dúvida, não passe nada com mais de um ano (pior ainda se estiver exposto ao sol). Quando for substituir seu creme, não compre com fator de proteção solar menor que 15

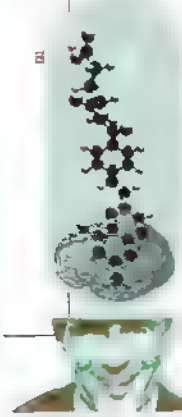
Paredes limpas

Sabe aquelas manchas pretas que aparecem nos azulejos do banheiro? Má notícia. Essas pintinhas são fungos e suas sementes podem atacar os mais alérgicos. Na hora do banho, não custa diluir um copo de água sanitária na mesma quantidade de água pura e esfregar nas manchas com uma escova. Faça duas vezes.

Relações perigosas

Gene ruim + escolha errada = saúde comprometida

Conheça o que pode acontecer quando sua genética encontra hábitos do mal. Mudar o cenário só depende de você.



>> Câncer de cólon
Se você tem o gene mutante: **Serpina1**, que causa déficit de proteína
E para piorar: fuma
Aumento do risco: 2 000%
Prevalência de mutação: 1 em 2 500 pessoas

>> Problemas cardíacos
Se você tem o gene mutante: **LDLRAP1**, que aumenta o colesterol
E para piorar: você adora gordura
Aumento do risco: 1 000%
Prevalência de mutação: 1 em 500

>> AVC
Se você tem o gene mutante: **F5**, que torna o sangue viscoso e propenso a coagular
E para piorar: está acima do peso ou fuma
Aumento do risco: 3% a 8%
Prevalência de mutação: 5% da população

>> Diabetes
Se você tem o gene mutante: **ENPP1**, que permite o excesso de açúcar no sangue
E para piorar: está acima do peso
Aumento do risco: 30%
Prevalência de mutação: 25% da população

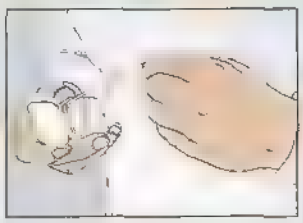
>> Câncer de pulmão
Se você tem o gene mutante: **OGG1**, que não repara DNAs ruins
E para piorar: fuma
Aumento do risco: 12 000%
Prevalência de mutação: 4% da população

UNHA ENCRAVADA NÃO DÁ!

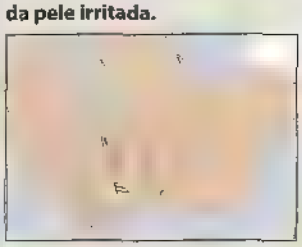
ACABE COM ESSA CHATEAÇÃO SEM ENTRAR NA FACA

O método não poderia ser mais simples. E você se livra da dor e *do mico de* trabalhar de chinelo.

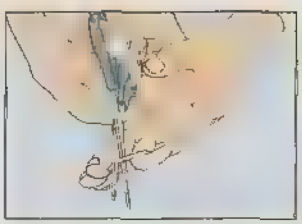
PASSO 1
Pegue um pedaço de fio dental de cerca de 10 centímetros.



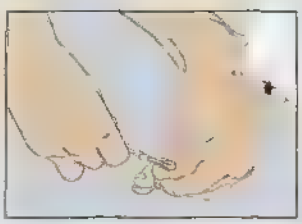
PASSO 2
Posicione-o no pé, de forma que separe a ponta da unha da pele irritada.



PASSO 3
Corte o fio, deixando apenas uns 2 milímetros de cada lado da unha.



PASSO 4
Tire o fio dental depois que a unha machucada crescer e corte-a reta.



Alimente o visual

Dê um up na fachada comendo certo e ganhe juventude pela boca

A ém de fazer bem para o corpo, alguns alimentos funcionam como uma verdadeira recauchutagem na lataria. Ou seja, comê-los com frequência é como fazer uma plástica geral no visual. Saiba onde e como você pode dar uma esticadinha ...

1 Golpe na calvície

Segure a cabeleira comendo **ovos**: o ferro previne a queda, o enxofre combate os fios quebradiços e a vitamina B ajuda a espantar o estresse. Tenha *como meta seis por semana: feitos sem óleo.*

2 Limpe os olhos

Coloque a cara em ordem com a fonte de poder do Popeye. **Espinafre** tem os carotenóides luteína e zeaxantina, que mantêm os olhos claros. Coma o vegetal três vezes por semana.

3 Mais jovem

Coma três **goiabas** por semana. Com cinco vezes mais vitamina C do que a laranja, ela é rica em antioxidantes que combatem os radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento precoce. Bônus: protege contra o câncer de próstata.

4 *Fim do pimentão*

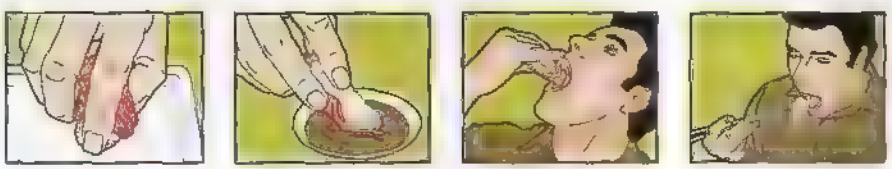
Acabe com o nariz vermelho pós-bebedeira comendo **morango**. "Ele estimula a produção de substância vasodilatadora, que melhora a circulação", explica a nutricionista Daniela Jobst.

5 Cortina antifumaça

Poluição e cigarro limam a vitamina E da sua cara. Para reverter o quadro, coma **abacate**. Apenas um por semana, pois é calórico. Mas não importa o quanto coma, lavar o rosto é obrigatório.

Coma sushi com estilo

Aja como um profissional na hora de atacar o peixe cru



1 Com as mãos ou os hashis, pegue o sushi pelo lado do arroz. Assim, seus dedos não ficam com cheiro de peixe.

2 Mergulhe o peixe no shoyo. Não, não a parte do arroz – isso desfaz a peça e estraga o sabor.

3 *Deixe o peixe* tocar a língua primeiro. Afinal, o objetivo é sentir o sabor do peixe e não do arroz.

4 *Coma, no* máximo, em duas dentadas. Limpe o paladar com gengibre em conserva antes de fazer outro mergulho.

CONSULTORIA: ALEXANDRE TANAKA, DO RESTAURANTE JAM WAREHOUSE

1) Qual é a diferença entre *sorvete, frozen yogurt e sorbet?*

SÉRGIO RIBEIRO, RIBEIRÃO PRETO - SÃO PAULO

O sorbet não leva gordura; apenas polpa de fruta gelada e açúcar ou adoçante. Poderia ser a opção menos calórica, mas muitos fabricantes exageram no açúcar e nos xaropes de glucose para obter mais consistência. No frozen yogurt, o que garante consistência é o iogurte. Se o produto não tiver açúcar e o iogurte for desnatado, ele é perfeito. O mais *calórico de todos é o sorvete. Mesmo* a versão light pode levar creme de leite e gordura vegetal hidrogenada.

2) Comer cenouras todos os dias faz mal? Alguém já me disse que tem muito açúcar e engorda.

RUBENS DA MATA, RIO DE JANEIRO - RJ

A cenoura tem 50 calorias em cada 100 gramas. Portanto, não é muito calórica. Mas já deu o que falar por conta de seu elevado índice glicêmico. Traduzindo *em miúdos, o tipo de carboidrato* presente na cenoura aumenta muito rapidamente os níveis de açúcar no sangue, podendo gerar ganho de peso. Por outro lado, há pouco carboidrato em uma cenoura; o que significa que sua carga glicêmica é baixa. Para fazer mal, você teria que comer cenoura como o Pernalonga!

3) Troquei o meu almoço (arroz, feijão e carne) por frutas (duas *a três por refeição). Isso é bom* ou posso ter problemas?

RENATO MORALEZ, ARARAQUARA - SP

Frutas são excelentes fontes de energia, fibras, vitaminas, minerais e até gorduras (a exemplo do abacate e do coco). Mas trocar o almoço por frutas significa abrir mão de proteínas – fundamentais na reconstrução dos tecidos estruturais (pele, músculo, colágeno e componentes do sangue). No lugar das três frutas de almoço, *eu comeria apenas uma, e acrescentaria* um grelhado e uma saladinha ao prato.

Mande sua dúvida para nossa consultora. Escreva para menshealth@abril.com.br

"Não parei de comer"

Ele perdeu mais de 20 quilos sem abrir mão da comida. Tente você também

Por **Gustavo Simon**

Você já conhece o primeiro capítulo da história-padrão de quem perde peso: um dia, o cara se dá conta que está gordo demais e resolve mudar. Foi assim também com o paulistano Tadeu Aparecido. No caso dele, especificamente, de uma maneira pouco agradável. Valdoso, no Natal de 2006 ele percebeu que tinha chegado numa zona incômoda: as roupas que gostaria de vestir *não* entravam. "Depois de uma ida ao shopping, me olhei no espelho e percebi como eu realmente estava gordo", conta. Foi o start para pequenas mudanças – mas bastante eficientes. Por conta própria, ele reduziu as porções nas refeições e deixou a casa dos pais. "Com isso, diminuí o tempo que gastava para ir e voltar do trabalho em mais de duas horas." Esse tempo passou a ser dedicado à atividade física.

NOME: **Tadeu Aparecido**
IDADE: **28 anos**
ALTURA: **1,87 m**
OCUPAÇÃO: **analista de sistemas**

Passos além

Mas o resultado – 2 quilos a menos em um mês – não agradou. "Ainda sentia falta de uma orientação melhor, mas não queria nada radical", lembra Aparecido. Foi então que ele leu, nessa seção, a *história de* um rapaz que havia perdido 40 quilos comendo de tudo. Como? Com a ajuda dos Vigilantes do Peso, organização que auxilia na reeducação alimentar baseada em uma dieta de pontos. Resolveu seguir o exemplo e entrou no programa. E aí veio a revolução no prato.

A trajetória

"Troquei seis fatias de pão branco no café da manhã por, no máximo, duas de pão integral, diminuí o volume do almoço para lanchar à tarde, substituí o miojo com salsicha do jantar por um sanduíche leve", exemplifica. "E caprichava em verduras, legumes e água." Com a ajuda dos exercícios, somente na primeira semana Aparecido contabilizou três quilos a menos. E o progresso continuou, até que ele voltou à loja de roupas. Experimentou uma calça tamanho 50, seu número até então. E teve que baixar a modelagem para o 44, que *não usava* há 12 anos. Aí sim, a alegria ficou completa. Hoje, mais de 20 quilos mais magro, ele não se reconhece em fotos antigas. E garante: "Estou muito feliz com meu corpo. E o melhor é que isso se reflete na minha vida pessoal, profissional, social...".

MOTIVAÇÃO EXTRA

USE ESTAS DICAS E COMECE SUA EMPREITADA CONTRA A BALANÇA COM MAIS PIQUE

>> Empacote cedo **Você leva seu almoço de casa para o trabalho? Então prepare-o logo depois de jantar no dia anterior, quando está com a barriga cheia. Isso vai enganar seu cérebro e você vai servir porções menores.**

>> Escape da rotina – de vez em quando **Lembre-se: dar cinco passos à frente e um para trás é melhor do que voltar cinco de uma vez. Uma boa alternativa é ter uma estratégia para pequenas indulgências: *defina exatamente* qual será o tamanho desse extra. Se você decidir por um bombom, mantenha o trato consigo mesmo e não se sabote.**

>> Dê os nomes certos aos bois **As palavras dieta e regime podem até *funcionar*, mas encarar a missão de perder peso como uma mudança de estilo de vida é muito mais categórico – e eficiente. Comece a pensar também nas coisas que você vai incluir na alimentação, não somente *nas* que serão excluídas.**

>> Deixe comida no prato **Se você come fora, é provável que receba – ou se sirva de – até três vezes mais do que o ideal. Antecipe-se e pergunte ao garçom a quantidade *de comida* que virá no prato e, se for o caso, peça meia porção.**

EM VEZ DISSO...

PROVOLONE À MILANESA

899 cal
(porção de 150 g)

36,7 g de carboidratos
62,5 g de gordura

...COMA ISSO

QUEIJO BRANCO COM AZEITE E ORÉGANO

578 cal
(porção de 150 g)

5,3 g de carboidratos
50,3 g de gordura

Pulga na orelha dela?

Suas colegas gostosas podem acabar com seu namoro. Drible cada situação

O ciúme da sua namorada pode sabotar suas melhores amizades femininas. "Quanto mais insegura ela for, mais inimigas terá", alerta a psicóloga Olga Inês Tessari, de São Paulo. Tenha jogo de cintura e segure a onda de sua parceira diante destas figuras:

Não queira ser o juiz dessa luta. Você acaba nocauteado

1 A colega gostosa

Por que ela se incomoda: sua sexy companheira de escritório tem acesso irrestrito à metade de seus dias úteis e sua garota teme que isso possa incitar um romance.
Acalme seus ânimos: faça um tour com sua namorada pelo escritório, apresente-a aos colegas e leve-a até sua mesa, onde tem uma foto dela.

2 A amiga da faculdade

Por que ela se incomoda: você passou quatro anos alcoólicos e sexualmente intensos com essa garota. Sua namorada pensa que é o tipo de amiga que vai fazer sua cabeça e levá-lo para a balada.
Acalme os ânimos: pinte a amiga como um mascote, não um interesse romântico. Convide sua garota para encontros da faculdade. Ela verá que a fofa se encaixa na categoria "como uma irmã".

3 A matriarca

Por que ela se incomoda: sua namorada se sente ressentida pela necessidade de impressionar sua mãe. Sem falar que sogra dá palpite.
Acalme os ânimos: uma quer ganhar a aprovação da outra, o que pode levar a inseguranças. Um encontro com um pouco de álcool vai derreter eventuais obstáculos.

4 A espertinha do orkut

Por que ela se incomda: você se declarou comprometido no perfil. Mas ela não acredita que isso espante as raposas da sua lista.
Acalme os ânimos: deixe que ela finque uma bandeira no seu mundo digital e coloque-a no topo da sua lista de amigos.

5 A gata da academia

Por que ela se incomoda: ela é solteira e exala sensualidade nas inofensivas conversas pós-treino.
Acalme os ânimos: dê uma de cupido e apresente a moça a um amigo. Encare os fatos: você já era!

UNIDOS NA RIQUEZA

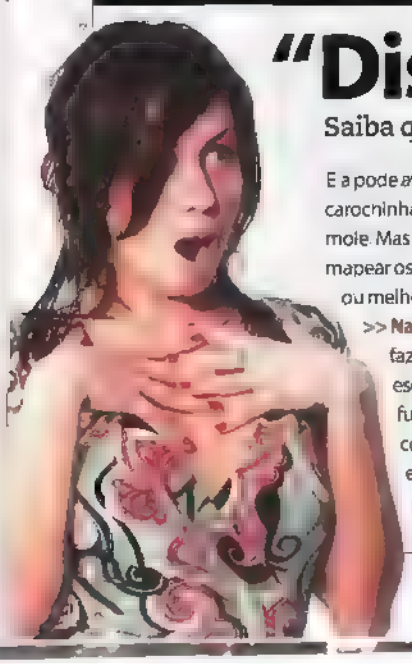
CASAIS ESPERTOS ECONOMIZAM JUNTOS E FAZEM A PARCERIA RENDER

Você considera sua parceira muito cara? Suas economias estão abaladas desde que o namoro começou? Não estrague um bom relacionamento por conta de grana. Mude esse cenário já. E tire vantagens financeiras da vida a dois.

>> Na saúde e na doença **Os planos de saúde para casais (ou familiares) são mais baratos do que os individuais. Dá para economizar até 100 reais por pessoa em um plano top de linha.**

>> De carona **Seguros de automóveis para casais em união estável são mais vantajosos. "Dependendo da faixa etária, há uma diferença de 17% a 25% no preço. Mas o desconto pode chegar a 40%", conta Fábio Fernandes Magalhães, da Majam Corretora, de São Paulo. "Em teoria, casados freqüentam menos baladas – e os índices de acidentes estão concentrados nas sextas e sábados de madrugada."**

>> O contrato **Chega de fugir do compromisso. Assine logo o papel e desfrute seus benefícios. Ele dá a vocês proteção legal caso um dos dois parta desta para uma melhor. Há um porém. Em caso de divórcio, ela também fica com uma parte... Mas ainda está cedo para pensar nisso, não é?**



"Dissimulada? Eu?"

Saiba quando ela está mentindo com essas dicas básicas

E a pode até contar a velha história da carochinha. E você pode até cair na conversa mole. Mas com nossas dicas, você consegue mapear os sinais e pegar a mentira de cara... ou melhor, na cara (dela).

>> Na fala A maioria das pessoas faz ginástica verbal quando está escondendo os fatos. Esse exercício funciona assim: ela responde com outra pergunta, faz pausas e tem memória seletiva. Tudo para ganhar tempo. Cabe a você espremê-la para obter detalhes.

>> No corpo Ao mentir, a produção da saliva se altera e a boca fica extremamente seca. Observe se ela passa a língua nos lábios antes de falar e se engole com esforço. Já as mãos revelam muita emoção. Então, na mentira elas ficam escondidas no bolso.

>> No olhar Há uma mudança nos olhos que nem o mais profissional dos mentirosos consegue esconder: pupilas dilatadas. Elas são uma resposta do sistema nervoso simpático, que estimula ações para o organismo reagir ao estresse. A mentirosa também não mantém contato visual.

Carteira no divã

Para que você não caia na penúria nem se torne um cara sovina, corrija seu comportamento com o remédio certo

O benfeitor falido

Você é rápido no gatilho do cartão de crédito quando o objetivo é agradar quem você gosta.
Diagnóstico: você tenta comprar amor e afeto e provavelmente se sente culpado por passar muito tempo longe de casa.
Tratamento: faça um fundo para datas especiais e junte um pouco semanalmente. Na hora de gastar, não use o fundo especial. Ponto final.

O viciado em planilha

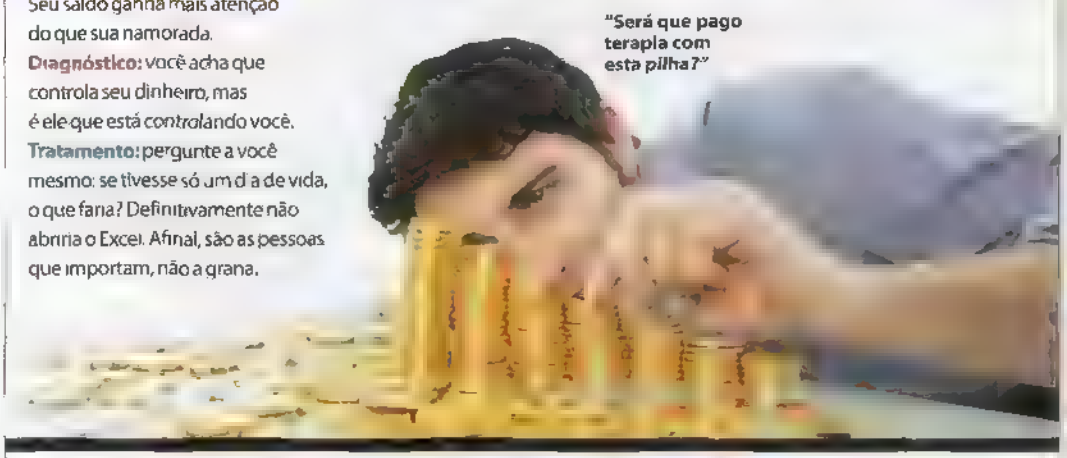
Seu saldo ganha mais atenção do que sua namorada.
Diagnóstico: você acha que controla seu dinheiro, mas é ele que está controlando você.
Tratamento: pergunte a você mesmo: se tivesse só um dia de vida, o que faria? Definitivamente não abriria o Excel. Afinal, são as pessoas que importam, não a grana.

O desligado

Você olha seu saldo muito raramente – em momentos de delírio – e morre de medo de abrir a fatura do cartão de crédito.
Diagnóstico: sinal de que você separa sua vida em pedaços.
É uma tática de sobrevivência
Tratamento: coloque as contas em débito automático e estabeleça metas para a sobra – caixa para sua coleção de aranhas, uma semana de surfe na África etc. Assim, você vai ter razões para juntar dinheiro.

O colecionador

Você se sente culpado quando precisa comprar sapatos ou até mesmo quando tem que trocar os pneus carecas do carro.
Mas depositar 1 real na conta enche você de alegria.
Diagnóstico: você trabalha 14 horas por dia e vive obcecado pelo futuro, pela estabilidade na velhice.
Tratamento: contrate um bom contador. Ele vai tranquilizá-lo com uma análise objetiva do futuro.
E isso vai libertar você dessa tensão.



A compra da vez

Antes de passar o cartão, pegue o calendário. O bom e bonito pode sair barato

Comprar a gio quando todo mundo também quer é fria, pois os preços vão às alturas. A razão é simples, os valores dependem da oferta e da demanda. Bolamos *aqui* um guia com as melhores datas para colocar a mão no bolso.

>>Passagens aéreas: finais de semana
Porque Nas promoções-relâmpago, você compra passagens com até 80% de desconto.

>>Terno novo: janeiro ou agosto
Porque Depois do Natal e das liquidações de inverno, as lojas querem vender o estoque e dão ótimos descontos.

>>Matrícula na academia: julho
Porque No verão, todo mundo quer dar um trato no corpo. Já no inverno, as academias ficam às moscas.

>>Carro: fevereiro e março
Porque A demanda cai pois todo mundo está endividado com os gastos de final de ano. As principais feiras de automóveis ocorrem justamente nessa época.

>>Viagem de férias: qualquer mês, menos nas férias
Porque Os lugares estão mais vazios e quem trabalha com turismo fica doido para pegar um cliente. Aproveitar os programas de milhagem facilita ainda mais.

GANHE DINHEIRO NA REDE

NEM SÓ DE AMIGOS E BATE-PAPOS VIVE A INTERNET

Navegando, você aprende onde colocar sua grana e como cuidar dos seus investimentos. Com a ajuda de Rafael Paschoarelli, professor da Faculdade de Economia e Administração da USP, selecionamos alguns sites que poderão facilitar sua vida financeira.

>> Tesouro Nacional (www.tesouro.fazenda.gov.br)
O barato ensina como aplicar em títulos públicos. Nos últimos anos, a rentabilidade desses títulos foi maior do que a da poupança e dos fundos de investimentos financeiros.

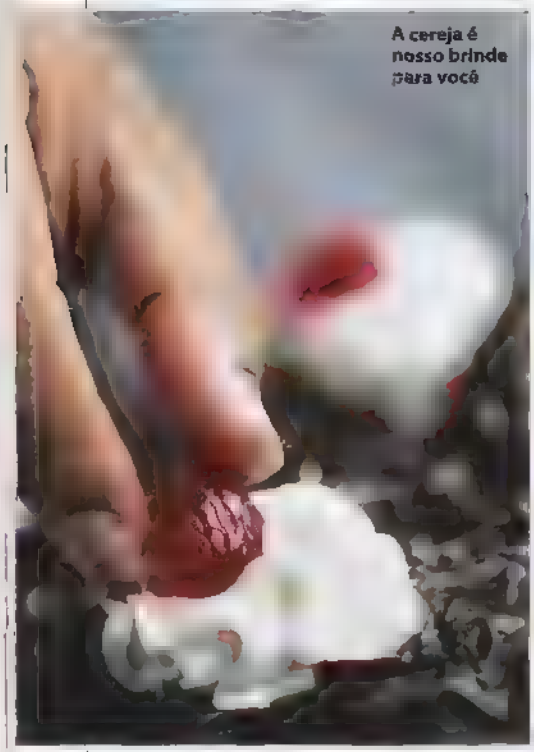
>> Calculadora do Cidadão (www.bcb.gov.br/?calculadora)
O barato possibilita calcular financiamentos com os juros. Você também descobre quanto tempo vai levar para comprar o carro dos sonhos ou fazer aquela viagem de volta ao mundo.

>> ComDinheiro (www.comdinheiro.com)
O barato simula financiamento imobiliário e consórcio de carros, além de organizar planilha de orçamento familiar. E ainda dá dicas espertas para quem pretende contratar qualquer produto financeiro.

Detalhes de peso

Pequenos ajustes melhoram muito sua imagem. Basta você querer...

Não vamos incentivá-lo a jogar suas roupas fora ou radicalizar na cabeleira. Estamos falando de alterações sutis, que vão melhorar o que já é bom: sim, estamos falando de você!



A cereja é nosso brinde para você

Barba mais macia

Suavize a barba com duas gotas de óleo de amêndoas, mesmo quando não for usar a lâmina – ele amacia pele e pêlos. E para evitar os malditos encravados, faça a barba no sentido do crescimento do pêlo, como recomenda Daniela Taniguchi, professora de dermatologia da Faculdade de Medicina do ABC.

Sem bolsas nos olhos

Para parecer mais saudável, elimine o inchaço sob os olhos com compressas geladas (dez minutos, três ou quatro vezes ao dia). "O gelado provoca vasoconstrição e diminui o edema", explica

Acerte a juba

Dome a fera com uma pomada para cabelos. Ela controla os fios mais arrepiados e hidrata. Mas seja modico. O exagero faz você parecer seboso.

Destaque sua fachada

O rosto é a parte que mais chama atenção. Então, faça-o dominar o pedaço. Use camisa que contraste com sua pele. Ou seja, pele clara, camisa escura. E vice-versa.

Fique mais alto

Quer parecer maior? Calce um tênis com solado alto, como aqueles com amortecedores. Afinal, quantas mulheres são loucas pelos baixinhos?

1) Tenho cravos no rosto, principalmente no nariz. Isso tem solução?

MARCELO ROCHA, SÃO PAULO – SP

A pele do homem costuma ser oleosa. Então, é natural a formação de cravos. Mas você não precisa conviver com eles. Experimente usar sabonetes para pele oleosa, de manhã e à noite, e esfoliar a pele duas vezes por semana. Prefira produtos que contenham ácido salicílico. Uma limpeza de pele eventualmente também ajuda.

2) Preciso trabalhar de terno. Posso usar um conjunto preto com camisa preta? E gravata vermelha está na moda?

GILSON RAPOSO, SÃO PAULO – SP

Esse visual monocromático é fashion e, portanto, mais adequado fora do escritório. Se você faz esse estilo mais antenado com a moda, prefira as gravatas mais escuras e as listradas em tons de cinza, azul claro e bordô. O vermelho, que é um clássico, chamaria muita atenção.

3) Cabelos arrepiados e despojados podem ser usados no escritório?

SILO PIMENTEL, RECIFE – PE

A princípio, a resposta é não. É no escritório que somos mais observados e onde o nosso visual precisa transmitir compromisso com o trabalho. Um look tão despojado pode passar uma imagem incorreta. Mas se você trabalha em um ambiente informal, vá em frente.

4) Tenho 42 anos. O que você acha de pulseiras e colares de couro? É forçar a barra na minha idade?

FRANCISCO BARRETO, RECIFE – PE

Se você gosta dos colares e pulseiras, compre e use. Se você acha que eles combinam com seu estilo, nem pense na idade! Mas tenho uma sugestão: nunca coloque os dois acessórios ao mesmo tempo. Alterne-os de acordo com a ocasião, deixando os colares para as atividades mais informais.

Mande sua dúvida para nossa consultora. Escreva para menshealth@abril.com.br

É pra dar no couro!

Se você cuidar bem, seus sapatos podem durar 15 anos

Sabe aquele papo de que as coisas duravam mais antigamente? Para sapatos, essa teoria é balela. Um bom modelo de couro vive, ainda hoje, muitos anos com o trato certo.

>> O banho Faça uma boa limpeza a cada quatro usadas: limpe, hidrate e engraxe (graxa com cor cobre os riscados).

>> O kit Tenha produtos para cada etapa, escovas e flanela. Compre um spray impermeabilizante para protegê-los. Você mesmo aplica e o efeito dura até um mês.

>> A mancha Para tirar marcas de sujeira, passe graxa. Se não tiver o produto, tente esta alternativa. "Aplique espuma de sabão de coco com um pano", recomenda Luis do Amaral Figueiredo, da Sapataria do Futuro, de São Paulo. Para vinho e gordura, tingir é a solução.

>> O capricho Para reforçar o solado, coloque uma borracha antiderrapante. Ela impede que a umidade entre no calçado. E diminua as marcas nos pontos de dobra, deixando os sapatos em uma fôrma de madeira.

Se pisar no tomate, lave!

>> O adeus Sola rachada e salto quebrado têm conserto. Os sapatos só morrem quando o couro resseca a ponto de rachar e quebrar. Aí, amigo, coloque a mão no bolso e compre outros para os próximos 15 anos.

Scooter, a missão

Econômicas e cheias de estilo, "vespas" modernas invadem as ruas

Trânsito complicado, necessidade de economizar e irresistível visual retrô são ótimas razões para aderir à onda das scooters. Com modelos elétricos ou à gasolina, elas custam a partir de 6 mil reais. Saiba porque essas "lambretas" são uma verdadeira febre nas cidades grandes.

Mais conforto

O condutor fica com as pernas protegidas, sem contato com o motor e tem um apoio para os pés. Seus bancos são mais largos do que os das motos tradicionais e acomodam confortavelmente motorista e garupa. Essas motonetas também possuem bagageiro de tamanho razoável.

Mais segurança

Seu design coloca o centro de gravidade mais próximo do solo, o que dá mais equilíbrio para o motorista. Além disso, elas são facílimas de dirigir. Com câmbio automático, basta acelerar e frear. E andar em alta velocidade é um desafio, pois a maioria dos modelos não ultrapassa 60 quilômetros por hora.

Menos poluição

As scooters movidas à gasolina são econômicas. Elas fazem, em média, 40 quilômetros por litro de combustível, o que significa menos poluição para o ambiente. As elétricas, além de não emitirem gases poluidores, se abastecem com recargas de baterias. Elas atingem no máximo 50 Km/hora.

Menos trânsito

"As scooters são ótimas contra o estresse", garante o analista de sistemas Mauro Passos, de 40 anos. Ele conta que ficou bem mais relax desde que há dois anos adotou o veículo para ir e voltar do trabalho. "Escapo do trânsito, não me preocupo com estacionamento e gasto pouco."

FAVORITOS MH

Luxo e versatilidade

A nova scooter da Suzuki, a **Burgman 650 Executive**, é o primeiro veículo de duas rodas equipado com a tecnologia de Transmissão Continua Variável Eletronicamente Controlada. Ops! Tradução: o câmbio da motoneta possui três modos de funcionamento, dois automáticos e um manual. A primeira posição em automático é indicada para pilotar com a namorada na garupa. O motor funciona em baixas rotações, suavemente, economizando combustível. A segunda posição em câmbio automático trabalha com o motor em rotação mais alta e permite uma pilotagem mais nervosa. Ou seja, velocidades mais altas em menos tempo. A terceira opção é pilotar com o câmbio na posição manual, com cinco velocidades de trocas de marcha sequenciais controladas no guidão. O brinquedo sai por 52 mil reais.

POR RONALDO ALBANESE

Mão na Roda

O CARRO SEM SEGREDO

1) Um motor que passa por uma retífica volta à capacidade original?

JOÃO HENRIQUE ALBUQUERQUE, POR E-MAIL

Sim, o motor retificado volta à condição original, desde que o serviço tenha sido feito com a técnica correta e as peças usadas sejam de primeira linha ou originais da marca do seu carro. Para você ter uma ideia, motores de carros de Fórmula 1 não são jogados fora após sua vida útil de aproximadamente mil quilômetros, mas retificados.

2) Há problema em segurar o carro na embreagem e no acelerador?

LUIZ OTÁVIO BUENO, SANTOS - SP

Ao contrário do que a maioria imagina, há problema, sim. É melhor que se evite segurar o veículo em ladeiras controlando a embreagem e o acelerador. Além de aumentar o consumo de combustível, esse hábito gasta o disco e o platô.

3) De quanto em quanto tempo preciso fazer manutenção do sistema de arrefecimento?

JOÃO MARCELO GOLDBERG, CURITIBA - PR

Pelo menos uma vez por ano é bom levar o veículo à oficina para uma limpeza completa no sistema de arrefecimento – radiador, bomba d'água, mangueiras e reservatório. Aproveite a ocasião para também trocar todo o líquido de refrigeração. Mas o trabalho não pára por aí. Semanalmente, verifique o nível do líquido de arrefecimento (uma mistura de água e aditivo) dentro do reservatório ligado ao radiador. Para completar, use ⅔ de água filtrada e ⅓ de aditivo.

4) Por que o carro a álcool consome mais do que o movido a gasolina?

LEANDRO SANDOVAL, SÃO JOSÉ DOS CAMPOS - SP

Simplesmente porque o álcool tem menor poder calórico do que a gasolina. Portanto, é necessário maior quantidade de combustível para fazer o motor funcionar, o que explica o aumento do consumo. Em compensação, o álcool é mais barato.

Mande sua dúvida para nosso jornalista. Escreva para menshealth@abril.com.br

Vire um armário

Aumente seu tronco com um movimento poderoso

Percebeu o perigo de malhar descalço?

Aprenda com quem realmente entende do assunto. Este exercício é dica do norueguês Svend Karlsen, campeão mundial de halterofilismo. Você deve ter como meta usar duas anilhas de 10 quilos cada, mas comece com um par de 2 ou 5 quilos. Ainda não comprou as anilhas? Experimente fazer com um par de enciclopédias da família.

Como fazer

De pé, segure duas anilhas juntas, ados sos para fora, próximas ao torax. Seus dedos devem apontar para frente. Apertando os pesos, est que os braços na sua frente Pare e, em seg da, volte para a posição nicia . Comece com quatro séries de oito repet ções.

A vantagem

É um exercício completo, que constrói peitoral, bíceps, ombros e abdome. Experimente fazê-lo no final de uma rotina para tronco.

Ganhe mais

Aperte as anilhas juntas o mais forte que puder. Quando seus braços estiverem esticados, a dificuldade será ainda maior. Aumente o desafio, pressionando os pesos por um ângulo levemente superior ou inferior. Não exagere na carga antes de dominar a técnica do exercício. Lembre se que seus pés estão logo abaixo.

Combinação da pesada

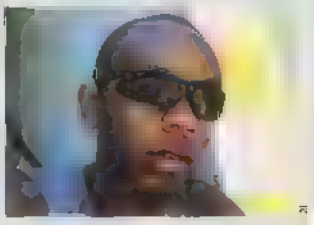
Um bom conjunto de anilhas pode substituir uma academia inteira

Se você quer levantar peso em casa, mas não pretende entulhá-la nem tropeçar em halteres, este conjunto pode ser exatamente o que você precisa. Com uma barra tubular reforçada (120 centímetros de comprimento e 2 quilos) e seis anilhas emborrachadas ou de borracha prensada (duas de 1 quilo, duas de 2 quilos e duas de 5 quilos), você malha pernas, ombros, costas e peitoral. E como as anilhas são presas por grampos, o risco de se machucar é mínimo. A partir de 130 reais na www.equilibriofitness.com.br

>> Nossa sugestão Para o tronco, faça supino no banco. E para as pernas, o agachamento é o exercício. Tente três séries de 15 repetições, três vezes por semana.

TERCEIRO TURNO

É NELE QUE O CARA ABAIXO CONSEGUE GANHAR MASSA E AINDA ALIVIAR AS TENSÕES



Malhar nunca foi problema para o webdesigner Jayson da Silva, de São Sebastião do Alto, no Rio de Janeiro. Ele herdou a paixão *do irmão* mais velho, que trabalha como personal trainer. Mas com o início da faculdade, conciliar aulas e atividade física ficou complicado. Como parar estava fora de cogitação, Jayson, que andava *insatisfeito* com seus 54 quilos, resolveu comprar alguns aparelhos e, assim, fazer seu horário. Primeiro, montou a infra no fundo da garagem. Depois, dobrou a mãe e instalou tudo no terraço, espaço mais adequado *para receber os* amigos.

>> ROTINA Hoje, aos 22 anos, Jayson atingiu 72 quilos. "Treino *por uma hora e meia*. Em cada dia da semana, trabalho dois grupos musculares diferentes. E, na sexta-feira, faço uma supersérie", conta. Descanso? No fim de semana.

>> DEVAGAR E SEMPRE "O importante é ganhar massa sem agredir o corpo. Prefiro uma definição gradual a *anabolizantes*, pois não quero pagar o pato na velhice."

>> TERAPIA NOTURNA Como trabalha e faz uma segunda faculdade, a malhação ficou para o terceiro turno. "É ótimo fazer exercício à noite *para* relaxar após um dia pesado. Eu me desligo de tudo."

Você também malha em casa? Escreva para *Men's Health* e conte sua história. E-mail: mensheath@abril.com.br

Jack Johnson. De novo? Yes!

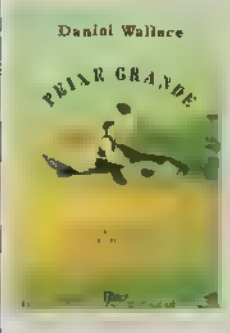
Pela quinta vez, o havaiano traz bons motivos para a gente relaxar. E você ainda condena isso?

SLEEP THROUGH THE STATIC
JACK JOHNSON (Brushfire)
Mezzo surfista, mezzo cantor, o havaiano Jack Johnson continua um chato. Graças a Deus! No seu quinto disco ele volta com as mesmas baladinhas e musiquinhas de luau, de pegada eletro-acústica, andamentos maiemolentes e aquele vocal desencanado de quem não tem pressa de nada. Graças a Deus. Sim, porque tem gente que não aguenta o mais do mesmo do cara. O legal aqui é que as 14 faixas são, graças a Deus (ou sabe lá a quê), mais do mesmo com variações. *Sleep Through The Static*, faixa-título, tem, por exemplo, uma pegada jazz graças à participação do tecladista Zach Gill, que antes só acompanhava Johnson nos shows. Você curte ska? Experimente *Hope* e se delicie com as facadas na guitarra de Johnson. Aliás, o cara é do bem: o CD foi gravado com energia 100% solar e o encarte, feito de papel reciclado. Aliás, a música também é reciclada, sim, com o velho clima relax dos outros discos. Graças a Deus. **Bruno Favoretto**

GREATEST HITS
MORRISEY
(Universal)
Depois do óbito dos Smiths, em 1987, nem todos os antigos fãs seguiram os passos de Steven Patrick Morrissey, o polêmico cantor, compositor e homem de frente da banda, que dividia os spots com o genial guitarrista Johnny Marr. Muitos desses órfãos, entretanto, juraram fidelidade eterna ao cara. Esta coletânea tem cheiro de enganação, já que, além de haverem sido lançadas outras, nada menos do que doze dos "grandes sucessos" são dos dois últimos discos solo. Mas como incluir também os hits *Suedehead* e *Every Day Is Like Sunday* (que sempre valem a pena) e duas inéditas, você pode até não curtir as mais recentes e ainda se divertir pra cacete. **Wilson Weigl**

EM BRANCO E PRETO
JAIR RODRIGUES
(Trama)
Você está a fim de ampliar seu horizonte musical e não sabe como. Taí, ouça um sambista das antigas. Com o vozeirão em forma aos 69 anos, o pai de Jairzinho e Luciana Mello manda bem no samba-de-breque, no samba-rock e no partido alto. Há clássicos de Nelson Cavaquinho, Eduardo Gudin e Paulo César Pinheiro e várias inéditas. Momento bacana: o resgate de *Lá Se Vão Meus Anéis*, dos Originais do Samba. Fechando o CD, um pout-pourri de sambas-enredos dos anos 40 a 60 (estranhamente batizada de "medley"). Vale o registro: Jair leva o crédito de cantar o primeiro rap brasileiro, nos anos 60: "Deixa que digam, que pensem, que falem..." **W.W.**

LIVROS



PEIXE GRANDE
DANIEL WALLACE
(Editora Rocco, 183 páginas)
Quem tem pai se emociona. Quem tem filho também. Se você chorou (ou deu uma disfarçada e engoliu as lágrimas) no final do filme de Tim Burton certamente vai ficar tocado pela história original, lançada em 1998. Ao visitar o pai monbundo que não via há anos, um homem resgata por meio de episódios fantásticos o quebra-cabeças da vida do cara que, na real, mal conhecia. E começa a entender seus feitos e fracassos - apesar de o pai, a bem da verdade, ser um mala total. Esse último encontro faz a transição da relação. Antes fundamentada em rejeição, frieza e indiferença, ela termina em admiração e orgulho. Na descrição das "viagens" do velho, o livro é totalmente cinematográfico. Leia e descubra porque Burton o elegeu. **W.W.**

COM AMOR, JANIS JOPLIN
LAURA JOPLIN (Madras, 346 págs.)
Durante seus 27 anos de vida, a cantora Janis Joplin (1943-1970) quebrou paradigmas. A Pérola (seu apelido), garota branca criada no interior do Texas (EUA), lugar impregnado de preconceito racial, ouvia blues e era discriminada pelos colegas de escola. Só que ela era genial, dona de um timbre de voz que viajava até a lua e voltava (para muitos nunca houve uma cantora tão emocional quanto Janis). Pena que enfiou a cara no álcool e na heroína, que a matou em 1970. Pelo menos há um lado bom: podemos ouvir até hoje os únicos três discos que ela gravou. E também conhecer sua história, contada agora pela irmã Laura. Não se trata apenas de um livro para roqueiros, ao mostrar o lado doce da cantora por meio das cartas que enviava à família, já em pleno sucesso. Daí o título – era assim que a diva se despedia. **B.F.**

Anderson Varejão

Por **Gustavo Simon** Foto **Heudes Régis**

Imagine a cena: você é um moleque de 17 anos que sonha seguir os passos do irmão mais velho e se tornar jogador profissional de basquete. Oito anos depois, não só cumpre a meta como está no centro mundial do esporte disputando as finais da maior liga interclubes do planeta. É, não acontece com todo mundo. Mas com Anderson Varejão ro ou. Sabe como? Ele só conseguiu sair de Coiatina, no interior do Espírito Santo, para virar ídolo da torcida do Cleveland Cavaliers, atual vice-campeão da NBA, porque *manteve* os pés no chão e traçou metas muito bem definidas para a carreira.

Na adolescência, quando foi levado pelo irmão Sandro Varejão para jogar em Franca, no interior de São Paulo, ele só queria ser um bom jogador. Conquistado esse objetivo, chegou à seleção e *almejou* mais: sair do país. Aos 19 anos, foi contratado pelo Barcelona, da Espanha. E, de novo, pensou mais alto: chegar à NBA. Mas, na primeira oportunidade, deu um passo – estratégico – atrás. Um ano depois, no entanto, ele chegou lá. Mais maduro, mais técnico e mais preparado. Na meca do basquete, Varejão chegou tão na dele que estranhou o alarde que causou, um jornalista o apelidou de Wild Thing, inspirado na vasta cabeleira, no estilo de jogo agressivo e malandro e no hit imortalizado por Jimi Hendrix. Em pouco tempo, os riffs da música passaram a acompanhar sua entrada em quadra e a torcida criou a Noite da Peruca, em que todos vão ao ginásio vestidos de Varejão – cabeleira incluída.

Hoje, aos 25 anos e do alto de seus 2,10 metros, Varejão continua na mesma toada – a voz calma e o pensar para falar revelam um cara que não se deslumbra com as conquistas e segue estabelecendo metas a curto prazo. Seus próximos objetivos? "Classificar a seleção às Olimpíadas (*as eliminatórias são em julho, em Atenas*) e ganhar a medalha de ouro", diz. Táticas para atingir o sucesso é o que não faltaram nessa bem-sucedida trajetória. Algumas delas ele conta aqui.

SOBRE APRENDIZAGEM

Quando *fui* para o Barcelona, tinha 19 anos e meus colegas de equipe, 29, 30. Por isso, sempre fiz questão de conversar muito com eles para aprender e crescer. É importante ouvir *histórias* de quem já é mais experimentado. Você escuta uma coisa aqui, outra ali e guarda. Quando está perto de acontecer algo parecido com o que falamos, você automaticamente *se lembra* e pensa: "Se ele fez daquele jeito e não deu certo, talvez seja melhor eu arriscar essa outra coisa". Você precisa analisar a situação e tirar a própria conclusão.

SOBRE TRABALHAR EM EQUIPE

É fundamental você saber o que tem que fazer para ser importante para a equipe, marcar seu espaço e pouco a pouco ir acrescentando suas coisas ao estilo de jogo. Ao chegar ao Cleveland, eu sabia que teria que ajudar na defesa, correr, cavar faltas, para só depois aplicar meu jogo. Mas algumas vezes eu fazia uma falta estratégica que outro jogador do meu time podia fazer, porque sabia que ele ficaria em quadra mais tempo e eu precisava marcar minha presença. E hoje estou numa situação em que posso jogar com mais *liberdade* também.

SOBRE ATUAR COM ESPERTEZA

Todo mundo precisa de uma certa malícia, de macetes que devem ser aprendidos e exercitados. Com o tempo você começa a saber *em que* situações usar cada um, porque vê quando eles deram certo ou errado. E muitas vezes alguém faz alguma coisa que você acaba usando no futuro também. A gente recebe vídeos dos próximos adversários e fichas individuais que falam o que cada jogador gosta de fazer, em que ele é bom ou ruim. Isso é importante para o técnico montar a estratégia do *time*, mas também para eu pensar em uma tática minha.

SOBRE SENSO DE OPORTUNIDADE

Depois do meu primeiro ano no Barcelona, tive a chance de ir para a NBA. Mas decidi esperar um pouco *mais*, porque não achava que estava preparado ainda. No ano seguinte, eu sabia que teria ótimos companheiros de equipe na Espanha e muito o que aprender com eles. E, se fosse para os Estados Unidos, por outro lado, não sabia se teria todo o tempo para treinar, me preparar, mostrar meu jogo... Antes de qualquer grande mudança, você tem que analisar se já aprendeu e *rendeu* tudo o que podia. Deve estar preparado, para não chegar cru.

SOBRE EVITAR PRESSÕES

Raramente sinto pressão. Quando você faz as coisas do jeito que foi *planejado*, não existe pressão. É fundamental estar preparado. E isso você consegue com treino, com experiência, com fracassos e sucessos... Claro que ninguém é perfeito – mesmo pronto, você pode entrar em quadra e jogar mal. Mas aí você analisa o que poderia ter feito melhor e acabou. Às vezes olho o que os outros fizeram, para evitar novos erros, e procuro me concentrar em não fazer o *que* não deu certo. Mas o mais importante é manter a cabeça no lugar. E conversar é a melhor tática para isso.

OS LANCES LIVRES DE VAREJÃO

"Trabalho minhas metas e sonhos no curto prazo. É preciso dar um passo de cada vez."

"A única pressão que você deve deixar existir é a interna, para fazer seu melhor sempre."

"No trabalho, você precisa saber até onde pode ir e equilibrar as metas profissionais e os desejos pessoais."

“Todo mundo precisa de uma certa malícia, de macetes que devem ser aprendidos e exercitados”

Ela odeia isto em você!

Ela vive irritada cada vez que vocês se encontram? Saiba agora porque...

Por **Lisa Jones** Fotos **Michael Lewis**

A **MAIOR BRIGA DO MEU RELACIONAMENTO JÁ SE REPETIU MAIS VEZES DO QUE AS PIADAS DO *ZORRA TOTAL*.** Costuma ser assim: depois de três ou quatro horas que eu estou quieta e emburrada, meu namorado começa a suspeitar que, quem sabe, talvez algo esteja errado.

"*Eu sei* que você está chateada", ele diz. "O que foi que eu fiz?"

"Você não fez nada", eu digo. "Desencana, deixa para lá. Eu estou bem."

"Dá para você me dizer o que está acontecendo?"

Isso dura horas, até que eu finalmente solto os cachorros: "Você *não* me apresentou para *aquele* cara do seu trabalho que a gente encontrou na rua! E por que você tem que almoçar com a sua ex?". Daí eu me sinto ridícula por deixar que esse tipo de coisinha me irrite tanto, e a gente ri e rola na cama e está tudo bem de novo no mundo.

Mas ele levantou uma boa questão: na maior parte das vezes, ele *não* faz idéia do que *me* deixou naquele estado. Por isso, eu preparei esta lista sucinta das coisas que os homens costumam fazer que tendem a nos deixar chateadas. Se você estudar direitinho, vai conseguir parar de afastar as mulheres que você quer encontrar – ou de enfurecer aquela que você já tem. E nós mulheres vamos poder continuar a *não lhe* dizer a razão de estarmos enfurecidas, porque vamos pensar "Bem, ele já sabe!". Afinal, quem disse que esse era um jogo justo?

Que tal fazer isto no banheiro?

IRRITAÇÃO Nº 1
Não cata sua bagunça

Não nos importamos muito se você é um pouco bagunceiro. Uma garrafa de cerveja vazia aqui, uma camiseta suja acolá, tudo bem. Mas quando dá para reconstituir o que você fez desde que chegou em casa só de acompanhar seu rastro, subimos pelas paredes! Vale para seus pêlos no sabonete ou suas unhas cortadas em cima do criado mudo. Faça o favor de limpar tudo antes de a gente ficar com ânsia de vômito. Prometemos nos esforçar para não deixar tufos de cabelo no ralo do chuveiro. Combinado?

IRRITAÇÃO Nº 2
Pergunta quanto foi o cabeleireiro...

...mas deixa de mencionar aqueles 300 reais que gastou em peças para sua guitarra. Se não tivermos conta conjunta, não temos o menor interesse em sua opinião. Estragar nossos orgasmos pós-compras com aquela adaninha de que torramos todo o dinheiro não vai nos seduzir. A resposta que o namorado perfeito tem que dar é "Uau! Que tesão esse(a) penteado/bolsa/lingerie". Então, espere uns dois dias antes de trazer suas preocupações, propondo que a gente comece a economizar para comprar algo juntos.

IRRITAÇÃO Nº 3
Nos trata como alguém da turma

Se tem pretensões românticas, nos poupe dos apelidos terminados em "ão" ("E aí, Mel'ssão!") ou equivalentes. Nos sentimos relegadas ao posto de cupincha e vamos fazer o mesmo com você. Outra coisa: estamos mais do que satisfeitas em sentir nas mãos seus avanços na academia, mas não temos interesse em saber quantas flexões fez. Também não damos a mínima para as variações do mercado ou o preço do seu carro. E qualquer menção sobre futebol vai nos fazer flertar com o garçom sem o menor remorso. A conversa não precisa ser sobre nós, mas queremos assuntos que sejam de interesse mútuo.

IRRITAÇÃO Nº 4
Fala vagamente sobre o futuro

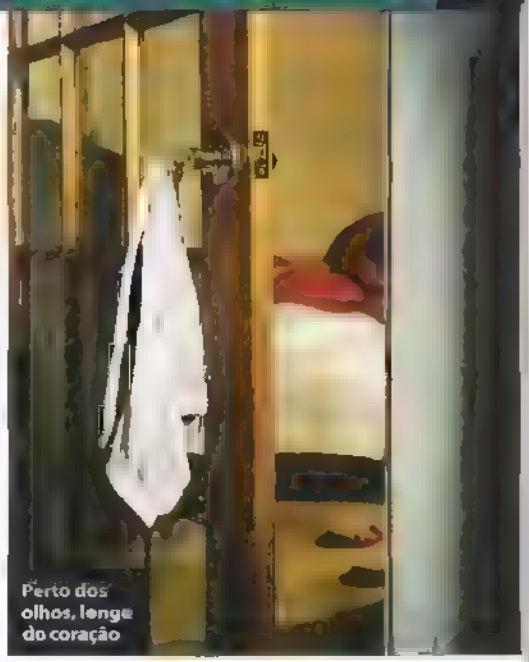
Os homens conseguiram aperfeiçoar um jeito todo especial de falar sobre o futuro que jamais deixa claro se estamos incluídas nele ou não. Ou será que você nem se dá conta disso? Por exemplo, você fala o tempo todo sobre o casamento do seu amigo, que vai acontecer daqui a seis meses em outra cidade, sem jamais nos convidar para ir junto. Se acha que fazemos parte do seu futuro, tente falar de uma maneira que vá garantir que nós ainda estaremos por perto quando esse futuro chegar.

IRRITAÇÃO Nº 5
Pára de se esforçar

Seja namorada ou esposa, não demora muito e você deixa de tentar nos impressionar – meu caro, nao gostamos disso. "E e não tenta mais me conquistar e o sexo cai numa rotina", reclama uma amiga. Essa é a hora de descobrir novas manobras ou trazer de volta aquelas que davam certo. Como chegar em casa com uma garrafa de vinho quando nós tivemos um dia ruim. Nós queremos sedução! "Os homens esquecem que a relação não depende só da mulher. Depois que conquista, não investe nem cultiva a vida afetiva. Fazem bem isso na área profissional porque não querem perder o emprego, mas esquecem que as mulheres cada vez mais não ficam em relações em que não estão satisfeitas. Mexam-se", sugere o psiquiatra e especialista em terapia de casais Nairo Souza Vargas, do Hospital das Clínicas (SP).

IRRITAÇÃO Nº6
Vê pornografia descaradamente

Pouco nos importa que você se masturbe, e não temos como impedir que você, de vez em quando, explore a bela variedade de mulheres peladas que a internet oferece. Mas, se visitar sites pornô num computador que também utilizamos, apague o seu histórico. Não gostamos quando trombamos com uma dolita toda raspadinha.


Perto dos olhos, longe do coração

IRRITAÇÃO Nº 7
Recusa sexo

Quando estamos a fim de transar e você diz não, ficamos confusas e irritadas. Trate de disfarçar nossa insegurança dizendo que nos ama e que só não está disposto. Ajuda muito se nos der uma dica da razão – se está cansado, deprimido ou ansioso no trabalho, ensina Aline Zoldbrod, psicóloga de Boston. Assim não ficamos obcecadas, emburradas ou agressivas. Se acabamos de chegar de uma balada com as amigas, prontas para transar e você se recusa, tome cuidado. O tesão pode virar frustração e desabar numa choradeira quando uma garota já tomou uns dois proseccos a mais.

IRRITAÇÃO Nº 8
Convida para sair por torpedo

Ligar para uma mulher para convidá-la para sair pela primeira vez é muito mais pessoal. Requer mais esforço (e coragem), que é o que achamos o mais sexy da situação toda. Faz com que você se destaque da massa de homens que só nos manda torpedos. "As pessoas estão tão acostumadas a se comunicar por meio das mensagens, que receber uma ligação parece um gesto romântico e atencioso", afirma Kristina Grish, autora de *The Joy of Text: Mating, Dating, and Techno-Relating* (As alegrias dos torpedos, transar, namorar e se tecno-relacionar). Outra coisa, não nos coloque entre os torpedos que você disparo para todas as mulheres da agenda do celular às 10 da noite na esperança de que uma vá correndo passar a noite com você. "As mulheres percebem quando aqueles torpedos 'Planos para hoje?' são genéricos", diz Kristina. "Escreva algo mais pessoal ou uma gracinha para fazer com que seu torpedo seja pessoal, sexy e divertido." MH

APERTE OS BOTÕES CERTOS

751 LEITORAS DA REVISTA *NOVA* REVELAM QUAIS GESTOS AS EXCITAM MAIS

37% FLERTAR COMIGO EM PÚBLICO	**22%** PERGUNTAR COMO EU ESTOU ME SENTINDO	**15%** ENVIAR TORPEDOS SENSUAIS PARA MIM	**11%** FAZER CAFÉ PARA MIM	**7%** ABRIR AS PORTAS PARA MIM
4% COMPRAR PARA MIM AQUELE CD QUE EU QUERO	**1%** FAZER REPAROS NO MEU APARTAMENTO	**1%** LEMBRAR DO ANIVERSÁRIO DA MINHA MÃE	**1%** LEVAR MEU CARRO PARA O CONSERTO	**1%** LAVAR MEU CARRO

Fortaleça seu suporte técnico

Aceite nosso desafio: inclua um exercício das antigas no seu treino e revolucione seu corpo em pouquíssimo tempo

Por **Dan John** Foto **Beth Bischoff**

CERTA VEZ, UM CARA ME DISSE que agachamento detonava seus joelhos. Então, pedi para ver como ele fazia o exercício. Ele enfiou a cabeça no peito feito uma tartaruga, colocou os joelhos para dentro e se inclinou para a frente. Diante da cena, eu disse: "Agachamento não detona os joelhos; o que você está fazendo, sim".

Como campeão de halterofilismo e alguém que faz o exercício há décadas, já ouvi todos os argumentos possíveis contra agachamento, como os estragos que podem provocar nos joelhos e nas costas. E já vi vários homens realmente comprovarem as acusações ao executarem o movimento de qualquer jeito.

Um agachamento feito de forma correta, no entanto, pode ser mais eficiente para ganhar músculos do que qualquer outra combinação de exercícios. Ele demanda o recrutamento sincronizado de fibras musculares do corpo todo. E como agachar é um dos movimentos mais naturais do homem, como andar e usar um controle remoto, ele é perfeitamente seguro. Estudos recentes mostram que esse movimento queima três vezes mais calorias do que se imaginava – o que o faz uma importante ferramenta na luta contra a gordura.

Pronto para ganhar músculos sólidos como pedras e tirar o máximo proveito da sua força? Então, use o programa a seguir. Ele é simples e eu já indiquei para vários atletas – por isso sei que funciona.

Simples, fácil e quase indolor

1 AGACHAMENTO COM OS COTOVELOS

Primeiro, dê três pulos verticais consecutivos e olhe para baixo. Esse é o ponto onde os pés devem ficar toda vez que se agachar.

Posicione os pés e flexione o quadril e os joelhos o mais baixo que conseguir. Leve os joelhos para fora com os cotovelos. Tente manter os pés planos no chão e deixe a bunda ficar abaixo da altura do joelho.

Relaxe por dois ou três segundos e em seguida desça e leve os joelhos um pouco mais para fora com os cotovelos. Para a maioria dos homens, essa pequena manobra com os cotovelos simplifica o agachamento para sempre, uma vez que faz com que o tronco fique entre as coxas e não flexionados na altura da cintura.

Executado de forma correta, o agachamento não provoca lesões

2 TREINAMENTO COM MAÇANETA

Você pode achar que o agachamento é um exercício apenas para as pernas, mas o alinhamento dos membros superiores é essencial. Garanta a postura perfeita com este movimento.

De pé e com os braços esticados, segure a maçaneta da porta com as duas mãos. Posicione os pés como no exercício anterior. Agora estufe o peito, o que consequentemente contrairá a região lombar. Os grandes dorsais, parte de trás das costas, vão se esticar um pouco e os ombros irão levemente para trás.

Segurando a maçaneta com os braços esticados, flexione quadril e joelhos para baixar o corpo e incline-se para trás. Levante-se.

Ao contrair peito, ombros e abdome, você distribui o peso de forma mais equilibrada. Como resultado, você suportará uma carga maior.

3 AGACHAMENTO CÁLICE (FOTO)

Comece com um halter leve, entre 5 e 10 quilos, e segure-o verticalmente por uma extremidade. Coloque-o próximo ao peito.

Com os cotovelos para baixo, desça o corpo. Deixe que os cotovelos encostem na parte interna dos joelhos ao descer. Você pode até empurrá-los para fora. Retorne à posição inicial. A parte superior do corpo não deve se movimentar.

Não se preocupe se o movimento não for perfeito no início. A maioria dos homens se atrapalha ao pensar detalhadamente no exercício. Apenas permita que os cotovelos passem pelos joelhos e tudo vai dar certo. MH

SEIS SEMANAS PARA UMA BASE SÓLIDA

Com este plano, em seis semanas você vai conseguir fazer o agachamento cálice com quase 50 quilos nas costas. O tronco fica firme para que glúteos e coxas façam todo o trabalho pesado. Talvez 50 quilos não pareçam algo impressionante no primeiro momento. Mas quando você fizer algumas séries de dez repetições com essa carga, vai perceber a dimensão dos benefícios do agachamento. Mas ele precisa ser executado com perfeição.

SEMANAS 1 E 2 **Aprimore sua técnica. Treine cinco dias por semana e faça de duas a três séries de 5 a 20 repetições do agachamento cálice. No exercício, utilize um halter leve ou até mesmo um livro pesado.**

SEMANA 3 **Faça agachamentos três vezes por semana, com pelo menos um dia de intervalo entre as sessões, para descansar. Você vai melhorar a técnica e ao mesmo tempo aumentar a força e a resistência muscular.**

Dia 1 > Aumente a carga. Segure um halter leve e faça uma série de cinco agachamentos cálice. Troque o peso por um mais pesado. A troca não deve demorar mais que 20 segundos. Faça outra série e continue aumentando a carga até encontrar um halter que seja muito pesado, mas que permita que você faça o exercício sem comprometer a técnica nem detonar sua postura.

Dia 2 > Faça o inverso do Dia 1: diminua a carga. Comece com o penúltimo peso usado no Dia 1 e complete uma série de cinco repetições. Passe para um halter mais leve a cada cinco repetições. Tente fazer um total de 10 a 12 séries, com intervalos de no máximo 20 segundos entre as séries.

Dia 3 > Misture os treinos do Dia 1 e do Dia 2. Você começa aumentando a carga e fazendo séries de cinco repetições. Ao chegar ao peso máximo, faça o inverso. Descanse por dois dias antes do próximo treino com agachamento.

SEMANA 4 **Igual à semana 3, mas faça três repetições com cada halter, usando cargas mais pesadas que no treino anterior.**

SEMANA 5 **Neste ponto, você já deve estar fazendo o agachamento cálice com facilidade. Agora, o foco é ganhar músculo e força. Continue nesse ritmo, com pelo menos um dia de descanso entre os treinos.**

Dia 1 > Faça duas séries de 20 repetições cada, com um halter pesado o bastante para tornar as últimas cinco repetições difíceis. Descanse por 2 minutos entre as séries.

Dia 2 > Escolha um peso que torne as últimas dez repetições desafiadoras. Faça três séries de oito repetições, com descanso de 60 segundos entre elas.

Dia 3 > Use a técnica de aumentar carga. Faça três repetições com cada peso e pare ao sentir que a execução já não está mais perfeita.

SEMANA 6 **O lema dessa semana é simples: se você consegue erguer o peso, você também é capaz de agachar com ele.**

Dia 1 > Use a técnica de diminuir a carga, fazendo três repetições por série com um halter pesado. Em seguida, faça novamente, mas dessa vez use um halter um pouco mais pesado. Descanse por no máximo 20 segundos entre as séries e por 30 segundos ao mudar de peso.

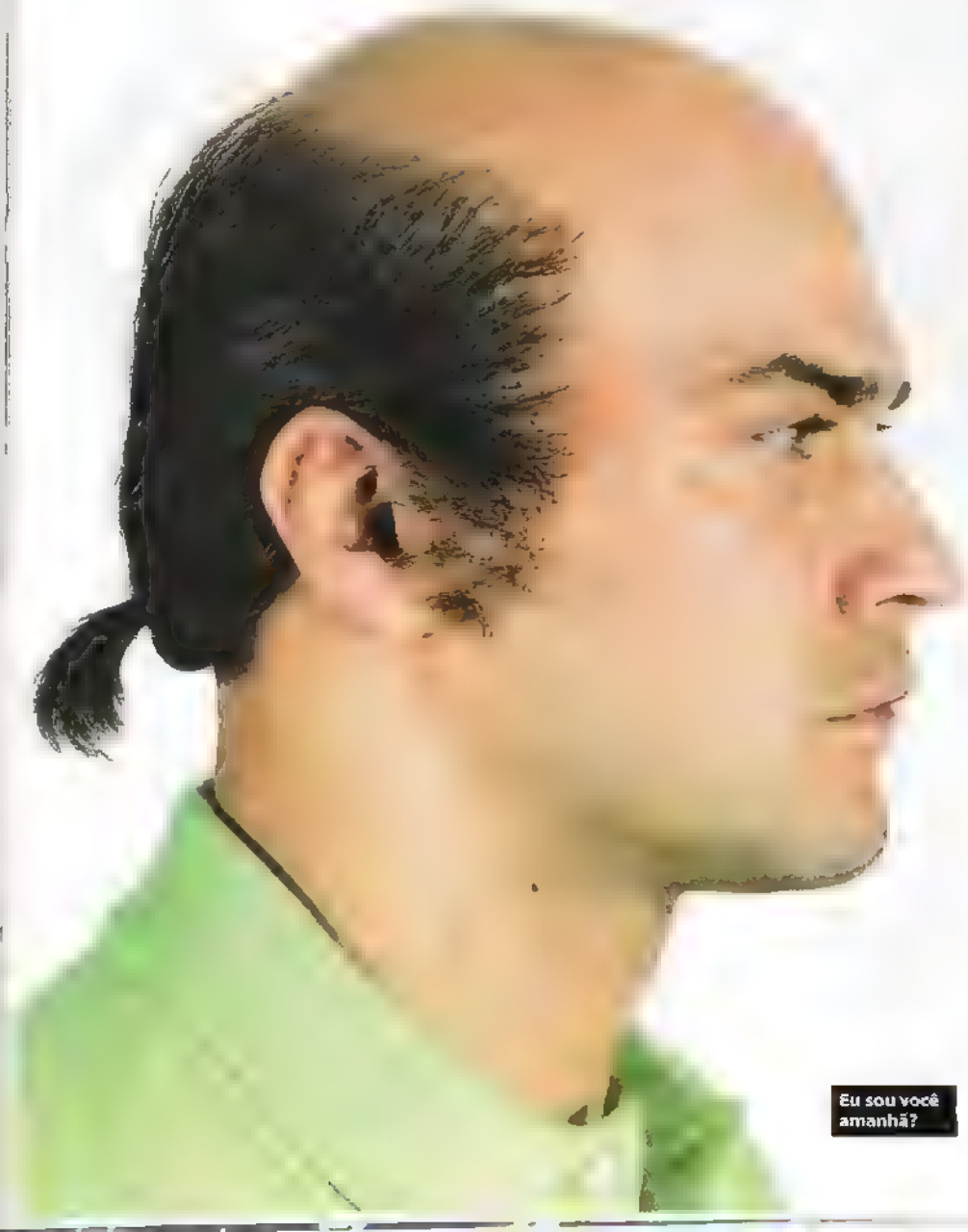
Dia 2 > Faça duas séries de aquecimento com o agachamento cálice. Em seguida, use a técnica de aumentar a carga duas vezes. Faça três repetições por série e descanse por no máximo 30 segundos entre elas.

Dia 3 > Faça algumas séries para aquecer. Em seguida pegue o halter mais pesado que conseguir levantar e faça o agachamento cálice.

Não esquente a cabeça

Aqui tem tudo o que você precisa saber para preservar a sua juba

Por **Jenna Bergen** e **Mylene Abud**
Fotos **Chris Mueller**



Eu sou você amanhã?

ESTA NÃO É UMA HISTÓRIA SOBRE COMO PERDER OS CABELOS COM DIGNIDADE. Muito pelo contrário: é sobre homens jovens como o produtor de vídeo Júlio Cézar Bruscalin que, com vinte e poucos anos, olhou para o espelho e levou um susto danado ao perceber uma entrada no meio da cabeça. Ao olhar o álbum de fotos da família e usar seu pai e seu avô como padrão, descobriu uma analogia familiar. Isso porque, infelizmente, está comprovado: a calvície é hereditária e está ligada a sete pares de genes. "Se o homem herda todos os pares, tem maiores probabilidades de ser ainda mais calvo do que aqueles que herdam menos, porque são esses genes que predispõem o processo da calvície", informa o dermatologista Valcinir Bedin, presidente da Sociedade Brasileira para Estudos do Cabelo e da Sociedade Brasileira de Medicina Estética.

Júlio percebeu que, se já estava perdendo cabelo assim tão jovem, quando chegasse aos 30 anos, no seu ápice profissional e social, provavelmente estaria bem pior. Essa constatação cai como um balde de água fria na auto-estima de qualquer homem. "Vivemos em uma sociedade que supervaloriza a juventude. Tem homem que acha que isso influencia até na potência sexual, o que é infundado", afirma Valcinir Bedin.

"No começo, fiquei preocupado. Tinha uma banda de rock e sempre usei cabelo comprido. Mas logo descobri que haviam opções", conta Julio. Para sua sorte e de outros caras que enfrentam o problema, a medicina oferece vários tratamentos eficazes.

Eles podem ser preventivos, com o uso de medicamentos, ou definitivos, como o transplante capilar. A escolha depende das características de cada paciente e do estágio em que o problema está. Então, quanto mais cedo se procura ajuda, melhores são os resultados com as terapias mais simples.

CABELOS EM QUEDA

QUANDO É FÁCIL REMEDIAR

>> PERDA REPENTINA

O gatilho pode ser emocional ou trauma físico, que faz o cabelo parar de crescer e cair. "Imagine ficar careca da noite para o dia", diz Jessie Cheung, professor-assistente de dermatologia da escola de medicina da Universidade de Nova York (EUA). À medida que seu corpo e sua mente se recuperam, os cabelos voltam a crescer.

>> PERDA CONTÍNUA

Os folículos de cabelo precisam de nutrientes para manter um rápido crescimento. Se você começar a se descabelar mais do que o normal durante dois ou três meses sem interrupção, preste atenção em sua alimentação. Para repor os nutrientes necessários coma mais brócolis, espinafre e ovos. Também tome um suplemento vitamínico diário, como Centrum ou Stresstab.

>> ESTILO COROINHA

Um buraco do tamanho de uma moeda na parte de trás da cabeça sinaliza alopecia areata. O catalisador continua desconhecido, mas estresse e herança genética podem ser os culpados, diz Kevin McElwee, professor-assistente de dermatologia da Universidade da British Columbia, no Canadá. Procure um especialista para diagnosticar o caso e prescrever o medicamento correto.

>> DEU BRANCO

Você provavelmente tem tinea capitis, uma infecção causada por fungos. (É como ter pé-de-atleta na cabeça.) O seu corpo combate a infecção com uma onda de células brancas sangüíneas que danificam os folículos e causam a queda. Tente um xampu antifungicida comprado em farmácia. Se não der resultado, procure um médico.

QUEDA LIVRE

É preciso entender que calvície e queda de cabelo são coisas diferentes. A queda pode estar relacionada a problemas como estresse, desequilíbrios metabólicos e até mesmo uso de remédios que fazem com que os cabelos deixem de receber os nutrientes necessários para seu crescimento. "Nesses casos é preciso tratar a causa para que os fios parem de cair e voltem a crescer saudáveis", opina José Henrique Vieira, endocrinologista do Laboratório Fleury, em São Paulo.

A calvície, entretanto, não é a perda de cabelos, mas a sua miniaturização, explica Bedin. Em nosso corpo, existem dois tipos de pêlo: o terminal (grosso, como os do cabelo) e o velus (um tipo de "penugem", como a da região do buço nas mulheres). A miniaturização é exatamente essa passagem do terminal para o velus: eles continuam ali, só que ficam quase imperceptíveis.

Constatada a calvície, é hora de iniciar o tratamento. Para os que têm tendência familiar ou estão identificando as primeiras entradas, terapias à base de tônicos e de comprimidos costumam ser eficazes. Já o transplante é geralmente indicado para os homens que não respondem às terapias clínicas ou quando o estágio da calvície está avançado e não pode mais ser controlado com medicamentos.

NA RAIZ DO PROBLEMA

O minoxidil é o mais popular e único medicamento tópico contra a queda de cabelo masculina aprovado pela FDA (agência norte-americana de controle dos produtos alimentícios e farmacêuticos). "Com cerca de 30 anos no mercado, o minoxidil não é mais considerado um remédio e, por isso, não precisa de receita", informa Bedin. Ele age na terceira fase do ciclo do cabelo, que é justamente a da queda, retardando-a. Mas não interfere nas outras duas que são o nascimento e o crescimento. Como conseqüência, a cabeleira fica mais cheia. "Não significa que nasçam novos fios, os que já existem é que demoram mais tempo para cair", afirma o dermatologista. Porém, para que o efeito perdure, o uso do produto não deve ser interrompido.

Os pesquisadores ainda não chegaram a uma conclusão definitiva sobre como o minoxidil age, embora alguns teorizem que ele dilataria os vasos sanguíneos do couro cabeludo e, aplicado duas vezes ao dia, faria o cabelo crescer mais longo e forte. Nelson Lee Novick, professor de dermatologia da Escola de Medicina Mount Sinai (EUA), trata vários pacientes aliando o minoxidil ao ácido retinóico, que contém a forma ácida da vitamina A. "Os dois parecem trabalhar em combinação", diz. E mais: o ácido retinóico ajuda a deixar as camadas superiores da pele mais permeáveis, auxiliando na absorção do minoxidil, segundo Novick.

"No entanto, não devem ser manipulados juntos, em um mesmo frasco, porque um interfere quimicamente no outro. E devem ser usados em horários diferentes", adverte Valcinir Bedin.

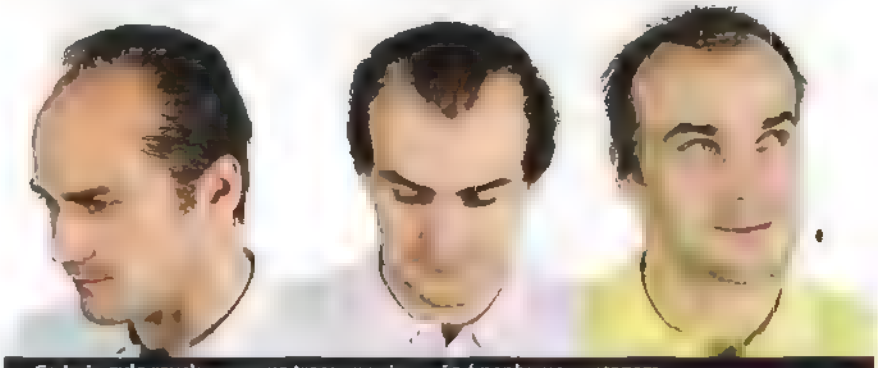
No Brasil, uma das alternativas ao minoxidil é o tônico Avicis, do Laboratório Galderma, que tem como princípio ativo o 17 alpha-estradiol, que bloqueia a DHT (dihydrotestosterona), um hormônio que encolhe os folículos capilares. E pode ser aplicado duas vezes por dia.

ENGULA ESSA

Medicação por via oral e a mais antiga aprovada pela FDA, a finasterida é considerada a primeira droga comprovadamente eficaz para inibir a formação de DHT. Estes comprimidos diminuem – e até revertem, em alguns casos – a progressiva miniaturização dos cabelos que, no final, acaba levando a uma cabeça descoberta.

Segundo Valcinir Bedin, a finasterida bloqueia a enzima 5 alpha-redutase (que transforma a testosterona da célula do cabelo em DHT) e dá fim aos pêlos geneticamente comprometidos. "É preciso tomar diariamente porque não tem efeito cumulativo." Segundo ele, a dose ideal é de 1 miligrama/dia. "Mais que isso é desnecessário", aconselha, lembrando que, assim como o minoxidil, a finasterida atua como preventivo, principalmente em jovens que ainda não estão calvos. O preço é acessível: manipulado, custa cerca de 30 reais, 30 comprimidos.

Segundo Bedin, uma opção à finasterida, droga sintética, é o fitoterápico *Serenoa repens*, derivado de uma palmeira anã, que também é feito para uso tópico. "Os dois remédios têm a mesma ação, mas, na prática, o fitoterápico traz menos efeitos colaterais", acrescenta o médico. >>



Cada ângulo revela um novo traço, mas isso não é nenhuma vantagem

TERAPIA A LASER

A aplicação de baixo nível de laserterapia é outra opção de tratamento, principalmente para que o cabelo atrofiado volte a ter volume. "Estas máquinas convertem 70% dos folículos do cabelo da fase de repouso (entre o crescimento e a queda) para a fase de crescimento", explica Robert Leonard, fundador e cirurgião-chefe da Associação de Transplante Capilar Leonard (EUA). Ele recomenda um ano de sessões, começando com duas vezes por semana e, ao final, diminuindo para uma vez por mês. Os primeiros efeitos aparecem após três meses. "Por sua ação antiinflamatória, o laser pode ser um bom tratamento coadjuvante, associado à finasterida e ao minoxidil", informa Bedin.

SOLUÇÃO DEFINITIVA

Se todos os tratamentos anteriores falharem, ainda existe uma saída para o problema: o transplante capilar. Os primeiros relatos são de 1822. Cirurgiões japoneses já usavam a técnica para a reconstrução de áreas afetadas por queimaduras e acidentes. O procedimento passou a ser descrito na década de 50 por Norman Orentreich, já voltado à calvície androgenética – o tipo mais comum de perda de cabelo e que representa o diagnóstico primário na maioria dos candidatos a um transplante capilar. Está afeta, em algum grau, aproximadamente 20% dos homens na idade de 20 anos, 50% aos 50 anos e 80% aos 80 anos.

O refinamento do transplante capilar teve início na década de 80 com o uso dos micro-enxertos no acabamento da linha frontal. Em meados dos anos 90 surgiu a técnica folicular e a confecção dos enxertos com microscópio. Essa é a técnica mais utilizada atualmente e a que oferece os melhores resultados.

"É preciso desmitificar o transplante capilar. Só quem atende pessoas que sofrem desse problema é que sabe o quanto isso incomoda o homem", diz Ricardo Lemos, cirurgião-plástico especialista em transplante capilar, de São Paulo. "Quando o trabalho é mal feito, fica parecendo cabelo de boneca. Mas, bem realizado, através da técnica folicular, que é a mais avançada, o resultado é surpreendente."

A opinião é compartilhada pelo dermatologista Valcinir Bedin. "Se antes o transplante era feito em tufinhos, deixando um aspecto artificial, hoje é feito através de células-tronco totipotentes, que dão origem a um novo fio, deixando a aparência praticamente natural."

A TÉCNICA FOLICULAR

Ao contrário do que se pensa, os cabelos não nascem fio a fio, mas em agrupamentos chamados de unidades foliculares. A técnica folicular com microscopia consiste em retirar essas unidades (agrupamentos compostos por até quatro fios de cabelo, mais a glândula sebácea e o músculo piloeretor – responsável pela sensação de pêlos arrepiados) de uma área saudável do couro cabeludo, sem comprometê-la, e transplantar para os pontos calvos. A área escolhida para o transplante é determinada, pegam-se as unidades capilares localizadas na região posterior ou lateral do couro cabeludo, próximo à linha das orelhas, e que, geneticamente, não têm propensão a cair.

Durante a cirurgia, realizada com anestesia local e sedação, o médico abre, com agulhas, micro-orifícios e inicia a colocação individual de cada unidade, respeitando a direção e a angulação dos fios pré-existentes, para reproduzir a distribuição padrão do couro cabeludo e garantir a naturalidade. "Antes, o procedimento era feito por bisturi, em tufos que ficavam concentrados em um só lugar, deixando espaços brancos e o couro irregular. Hoje, não deixa sequer cicatriz", observa Ricardo Lemos. Na manhã seguinte à cirurgia o paciente retorna à clínica para a lavagem do couro cabeludo e retoma a vida normal. O cabelo transplantado cai após um mês, voltando a nascer em três. E, em cerca de oito meses o resultado final aparece.

Os fios de cabelo podem ser transplantados curtos (de 1 a 2 milímetros) ou compridos (entre 6 e 7 centímetros). Segundo Ricardo Lemos, o resultado é o mesmo. No entanto, o transplante do cabelo comprido, apesar de ser mais trabalhoso devido ao embaraçamento, pode diminuir a ansiedade do paciente, que no dia seguinte já visualiza os resultados. "Os fios menores são mais fáceis de manusear. Mas o processo é o mesmo e os fios, após um mês, caem para crescerem, com a velocidade de 1 a 1,5 centímetros ao mês, definitivamente."

A cirurgia de transplante capilar não tem uma idade ideal para ser realizada: tanto pode ser indicada para um homem com 25 anos, como para um de 60. Mas o melhor, explica Lemos, é que seja feita a partir dos 40 anos, quando se tem um melhor quadro da extensão da calvície.

O procedimento, diz o médico, é bastante seguro. "É superficial, sistêmico, só trabalha a pele." Para Valcinir Bedin é uma das poucas intervenções em que não se corre o risco de errar. "O máximo que pode acontecer é não nascer o cabelo, mas não temos relatos sobre isso", completa.

Já os medicamentos podem ocasionar uma perda da libido em aproximadamente 1,5% dos casos. Mas, fique frio: o mesmo resultado foi registrado nos estudos com placebo. E basta parar a medicação para reverter o quadro. Aliás, o tratamento clínico é normalmente aliado ao tratamento cirúrgico, para a obtenção de melhores resultados.

O produtor de vídeo Júlio Cézar Bruscain só viu benefícios no tratamento. E ele, que nos anos 90 participou dos primeiros testes com a finasterida no Brasil, garante que nunca sofreu nenhum efeito colateral. Hoje, aos 43 anos, conta que o tratamento valeu a pena e evitou que a calvície se alastrasse.

Boa notícia para os brasileiros aqui, o transplante capilar sai mais barato em relação a outros países. Enquanto nos Estados Unidos, referência na área, o procedimento custa uma média de 20 mil dólares, no Brasil sai pela metade do preço. MH

Variações sobre o mesmo tema: você escolhe com que modelo vai

A combinação de finasterida com minoxidil tem resultado mais eficaz do que o uso de apenas um deles

Pego em flagrante

Certos alimentos parecem inocentes, mas têm uma ficha criminal capaz de assassinar sua dieta – ou mesmo sua saúde

Por **Ivonete Lucírio**

VOCÊ PRECISA TER AS MANHAS DOS CIENTISTAS FORENSES DO *CSI (CRIME SCENE INVESTIGATION)*, série americana de sucesso exibida na TV, para descobrir que alguns alimentos saudáveis não são o que parecem. Não dá para se contentar com as aparências: é preciso investigar fundo para descobrir os riscos.

Muitos desses alimentos dotados de obscuras intenções criminosas estão muito bem camuflados sob a roupagem de comida saudável. Entretanto, transbordam calorias, sódio ou gorduras saturadas. "Daí, o risco é consumi-los em excesso", alerta a nutricionista Mariana Del Bosco Rodrigues, da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO). Os investigadores do *CSI* contam com equipamentos de última geração para analisar vestígios de sangue, fibras e cabelos deixados nos locais dos crimes. Mas você só pode contar com sua perspicácia e a ajuda da *Men's Health* para tirar a máscara desses facínoras alimentares. Pegue sua lupa, adote o costume de ler os rótulos antes de comprar e coloque até a mais inocente barrinha de cereais no banco dos réus até segunda ordem.

AZEITE DE OLIVA

O crime: ele ajuda a baixar o colesterol ruim, mas sabota as dietas. Duas colheres de sopa têm 240 calorias. Ou seja, você rega com azeite a salada de folhas e transforma a refeição frugal em uma bomba calórica. "Além disso, essas calorias são vazias, com baixo poder de saciedade. Você come e a fome volta logo", explica a nutricionista Mariana Del Bosco Rodrigues.

Evite o delito: use com moderação ou misture com iogurte desnatado, para preparar um molho substancioso e menos calórico.

BARRA DE CEREAL

O crime: algumas marcas ainda levam em sua composição gordura vegetal hidrogenada – a assassina gordura trans, que aumenta o colesterol total no organismo e diminui o colesterol bom. Apesar das campanhas para seu banimento, ela continua presente em vários alimentos, ainda que em menor quantidade, por ser barata e melhorar a textura e o sabor. O problema é que muitas vezes não está listada no rótulo. "A legislação obriga a identificar a presença dessa gordura só a partir de 0,5 grama por porção", explica Vanderli Marchiori, consultora da Associação Paulista de Nutrição. "Como as barras são muito leves, normalmente não se atinge essa quantidade"

Como evitar o delito: não consuma barras junto com outros alimentos que levam gordura trans (biscoitos, sorvetes de massa, bolos industrializados etc.) no mesmo dia, porque assim você acaba ultrapassando o limite de 2 gramas de consumo diário recomendado pela Organização Mundial de Saúde.

SHOYU

O crime: o molho de soja, companheiro inseparável dos sushis, não é tão ofensivo assim. Apesar do baixo valor calórico – 5 calorias em um colher de sopa –, tem alto teor de sódio: a mesma colher contém 346 miligramas de sódio, equivalente a 16% da quantidade máxima diária recomendada. "Consumido em excesso, o sódio provoca retenção de líquido e pode agravar a hipertensão", diz a nutricionista Roberta Ursaia, da Recomendo Assessoria Nutricional e Qualidade de Vida, em São Paulo. O cuidado com o shoyu deve se estender aos temperos e molhos industrializados, alimentos congelados (hamburgueres, lasanhas, frango empanado), enlatados, vidrarias (azeitona e palmito) e frios.
Como evitar o delito: prefira o shoyu light, que pode ter até 50% a menos de sódio.

SUCOS DE FRUTAS LIGHT

O crime: muitos néctares em caixinhas são adoçados com ciclamato e sacarina, substâncias ricas em sódio (que ao contrário do senso comum, não aparecem apenas em alimentos salgados). Sucos industrializados também contêm acidulantes, estabilizantes e corantes artificiais.
Como evitar o delito: prefira sucos naturais, que você mesmo adoça com mel ou aspartame.

ARROZ BRANCO

O crime: apesar da cara de sonso, ele tem um índice glicêmico alto. O que é isso? É a quantidade de glicose que determinado alimento (especialmente carboidratos) libera no sangue e como essa substância é absorvida. Se a molécula do alimento for muito quebrada, será absorvida rapidamente pelo organismo, levando à produção de picos de insulina, que levam ao aumento de peso. Não é só uma questão estética. Junto elevam-se também os níveis de triglicérides e de outras gorduras em circulação.
Como evitar o delito: troque o arroz branco pelo integral, que tem um índice glicêmico mais baixo porque contém fibras, absorvidas mais lentamente. Se quiser ficar com o branco mesmo, use este truque para baixar o índice glicêmico: após cozinhá-lo, deixe na geladeira por cerca de 20 minutos e reaqueça na hora de servir. Isso faz com que as moléculas do amido presentes no grão sofram uma mudança estrutural, o que dificulta a ação das enzimas digestivas, reduzindo a velocidade da absorção.

Sob o disfarce de comida saudável, alguns produtos transbordam calorias, sódio ou gorduras saturadas

INVESTIGUE O RÓTULO

DESVENDE OS CRIMES OCULTOS NAS TABELAS NUTRICIONAIS

No papel de detetive, sua principal arma de investigação é prestar atenção ao que vem escrito na embalagem. Ela deve trazer todas as informações nutricionais do produto e listar os ingredientes da receita. Aprenda de uma vez a decifrá-la:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD(*)	QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD(*)
VALOR CALÓRICO	150 kcal	6%	COLESTEROL	0 mg	0%
CARBOIDRATOS	20 g	5%	FIBRA ALIMENTAR	MENOR QUE 1 g	2%
PROTEÍNAS	2 g	4%	CÁLCIO	**	3%
GORDURAS TOTAIS	7 g	9%	FERRO	0,72 mg	5%
GORDURAS SATURADAS	3 g	12%	SÓDIO	75 mg	3%

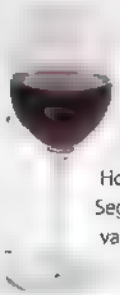
>> A tabela traz o valor energético (calorias) e a quantidade de carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras e sódio.

>> A porcentagem (%) indica quanto o consumo daquele alimento representa numa dieta de 2 500 calorias. Por exemplo, se o sódio aparece como 25% é sinal de que ao consumir o produto você está comendo um quarto de todo o sal indicado para um dia inteiro.

>> Além da tabela há a lista de ingredientes. Quanto mais parecida com uma receita caseira, mais saudável. Se entrarem muitos nomes estranhos, como acidulante (intensifica o gosto ácido), emulsificante (ajuda a misturar ingredientes), o produto tem aditivos químicos demais.

>> Os ingredientes aparecem em ordem crescente. Se o primeiro for açúcar, é porque ele é o principal componente do produto.

VINHO



O crime: uma taça de vinho por dia pode afastá-lo dos problemas cardíacos, mas a segunda anula o benefício. Foi o que demonstrou um estudo do Centro Cardíaco do Hospital Geral de Toronto, no Canadá. Segundo o trabalho, após uma taça os vasos sanguíneos ficam mais relaxados, o que reduz a força que o coração tem de fazer para bombear o sangue. Mas depois de dois drinques, o sistema nervoso simpático entra em ação e anula o efeito relaxante dos vasos. Ou seja, a segunda taça acaba com o efeito positivo da primeira. E um vinho de má qualidade pode esconder mais perigos. A bebida de procedência ruim recebe a adição de nitratos, que funcionam como conservantes. Além de alterar o sabor, são ligeiramente tóxicos e podem provocar dor de cabeça, além de neutralizar os efeitos benéficos da uva.
Como evitar o delito: escolha apenas vinhos de boa qualidade e consuma com moderação.

CHOCOLATE

O crime: contém muita gordura saturada, prejudicial à saúde por se acumular nas paredes das artérias. "Embora sejam comprovados os benefícios do chocolate na prevenção das doenças cardiovasculares, o consumo deve ser em pequenas quantidades", afirma Daniel Magnoni, cardiologista e nutrólogo do Hospital do Coração, de São Paulo. "Os mais perigosos são o chocolate ao leite e o branco" diz a nutricionista Vanderli Marchiori. Meros 25 gramas de chocolate ao leite (um décimo da barra que você compra no supermercado) pode apresentar 5 gramas de gordura saturada, o equivalente a 20% do consumo máximo diário recomendado.
Como evitar o delito: prefira o chocolate amargo, que tem maior teor de flavonoides, substâncias presente na semente do cacau que age como protetor cardiovascular.

GELATINA

O crime: trazem corantes e conservantes, que podem provocar alergias. "O mais alergênico é a tartrazina, que dá a pigmentação amarela", avisa a nutricionista Vanderli Marchiori. Se você estiver comendo montanhas de gelatina para ajudar na formação dos músculos, desculpe, mas isso não vai funcionar. "O colágeno da gelatina é visto pelo organismo como uma proteína qualquer não vai para a fibra muscular", afirma a especialista.
Como evitar o delito: compre ágar ágar, uma alga que tem textura de gelatina, geralmente encontrada em forma de pó. Consuma misturada ao suco de fruta. MH

PREPARAR, ATACAR, FO

Coloque suas forças armadas em prontidão para a batalha da conquista. Nós damos as melhores táticas para você localizar um belo alvo e fincar sua bandeira.
Siski Green e Sarah Hecke
Colaborou Gustavo Simon
Fotos Ivan Berger
GO!
Tomara que o alvo delas seja você!

Você entra em terreno minado: a balada, um campo infestado de exércitos inimigos (outros solteiros com o mesmo objetivo: seduzir uma mulher). Sua missão não deve ser apenas destruir os adversários – *fazer isso moralmente* é até aceitável – e sim localizar, desarmar e conquistar o alvo. Veja as instruções.

1 Use camuflagem

Um bom disfarce *é essencial*, já que seu alvo não deve suspeitar de seu plano de ação. Não esqueça que, nessa empreitada, o visual conta pontos. "Julgar pela aparência é a única possibilidade de avaliar um desconhecido *no primeiro contato*", explica o psicólogo Ailton Amelio da Silva, autor do livro O *Mapa do Amor* (Ed. Gente, 320 págs.).

Na dúvida, adote um estilo de acordo com sua personalidade e aposte no básico, recomenda a *consultora de imagem* Milla Mathias, da clínica New Man, em São Paulo. Siga as sugestões da especialista.

>> Na parte de baixo: jeans. Ideal para qualquer balada, da descontraída à sofisticada. Modelos *com botões* oferecem risco zero de acidentes em comparação aos de zíper. E permitem o mesmo acesso rápido às armas.

>> Na parte de cima: para ocasiões informais, pólos e camisetas (de *preferência não* tão básicas assim). Se precisar se aprumar mais, opte por camisas mais casuais. Mas trate de dobrar as mangas.

>> Nos pés: *tênis de couro* ou mocassins esportivos. Facilitam a corrida, caso seja necessário bater rapidamente em retirada. Tênis sem cadarços passam a mensagem de que você é *um cara estiloso* – e são fáceis de tirar na hora H.

>> Nos detalhes: não exagere nos anéis, correntes e pulseiras. Prefira acessórios prateados e foscos.

"E nada adianta estar bem vestido se você *não estiver* com a barba bem cuidada, perfumado sem exageros e com cueca e meias em ordem", lembra a consultora de *imagem*.

Na batalha é permitido usar as armas mais secretas. Só não vale infringir o código de honra

2 Leve suprimentos

Sempre vale a pena ter à mão (ou então *na bolsa, no porta luvas*, em casa) acessórios de emergência:

>> Amostra grátis de perfume ou colônia pós-barba. É pequena, fácil de carregar. Use para dar um tapa no seu cheiro a qualquer momento (*especialmente quando estiverem* a caminho da casa dela). Tente descolar uma de brinde nas perfumarias dos shoppings.

>> Dropes Halls. Dá conta de disfarçar o bafão depois de horas e horas de birita.

>> Camisinha, é claro. E mais de uma. Precisa explicar por quê?

>> Cinqüenta reais. *Guardados* não na carteira, mas no sapato. Caso você perca as estribeiras, há mais chances de sua carteira ir embora do que seu calçado. Você pode precisar de um fundo emergencial para bater em retirada caso seja *flagrado por um namorado ciumento.*

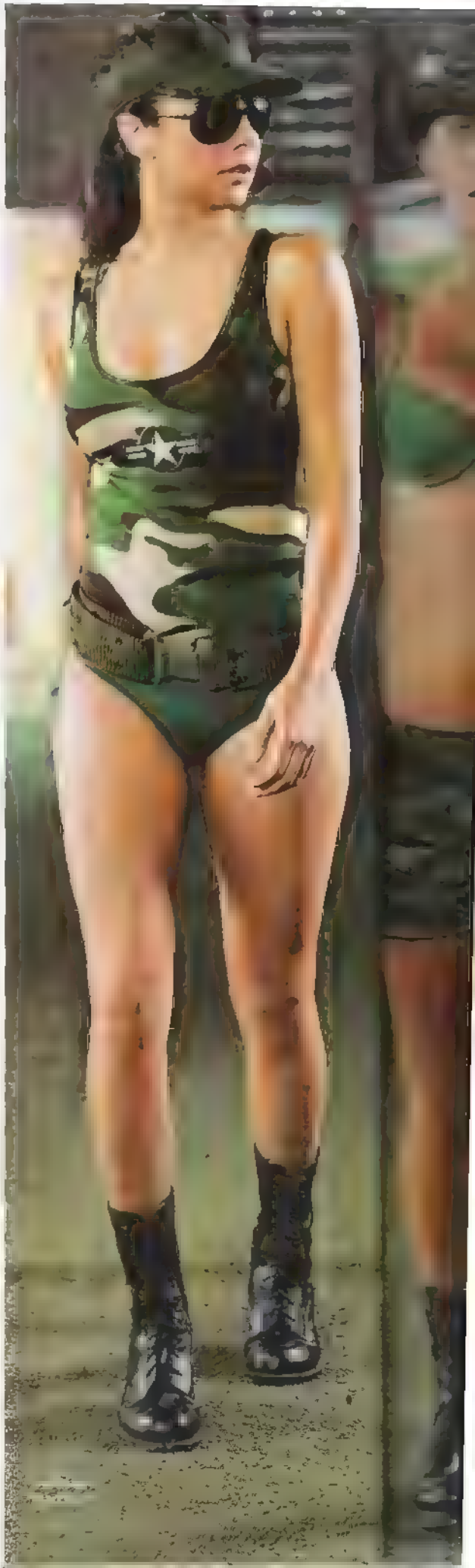
3 Localize o alvo com precisão

Há quem diga que as mulheres mais quentes do país estão na Bahia. Uma informação privilegiada para sua estratégia, as *solteiras também*. Uma pesquisa do IBGE de 2005 mostrou que, das dez cidades brasileiras com maior percentual de mulheres *desacompanhadas*, oito estão naquele estado. Se você não pretende ir a Jussiape, primeira colocada do ranking, escolha um *território* mais fácil: a capital, Salvador, está em quarto lugar, empatada com Recife. Mas atente que sua chance de sucesso é proporcional ao número de possíveis alvos. Jussiape tem apenas 8 mil habitantes; Salvador, mais de 2 milhões.

Mas não esquente se você não está na terra do axé. O que não falta em qualquer cidade brasileira, além de uma agência dos Correios e uma pracinha com coreto, é um barzinho. Pegue o mapa e escolha a área de *combate*.

4 Convoque agentes aliados

Agora que você já escolheu a cidade-sede da *batalha campal*, precisa definir o campo propriamente dito. Para isso, procure aliar-se a agentes secretas. Pergunte a uma amiga, assim como quem não quer nada, qual a balada que ela costuma *frequentar e quais são os* bares da moda. Então, vá à luta com base nessas informações. Mas, claro, considere sempre seu estilo e o dela – a última coisa que você quer é entrar numa guerra em que você chega e logo pensa "o que *é que eu estou* fazendo aqui?".



5 Capriche na ração

O sucesso da missão depende do que você come antes de sair a campo. Na fila do refeitório do batalhão, faça a pedida certa e ponha no prato:

>> Pão ou arroz integral. Ricos em carboidratos complexos, absorvidos lentamente pelo corpo. Eles mantêm os níveis de energia e fazem você se sentir saciado por mais tempo. "O estômago forrado retarda a absorção do álcool, fazendo com que ele demore mais para chegar ao cérebro", explica Anna Christina Castilho, nutricionista do Instituto de Metabolismo e Nutrição, em São Paulo.

>> Peixe grelhado no azeite de oliva. As gorduras poliinsaturadas dessa combinação também ajudam a atrasar a absorção do álcool e blindar o fígado. E esse órgão é seu escudo para não cair em pleno campo de batalha.

>> Suco de melancia. "A água da fruta deixa você hidratado e os carboidratos ajudam a evitar a bebedeira e a manter o cérebro alerta", afirma Anna Christina.

Fuja de alimentos como feijão, lentilhas, brócolis, pimentão e ervilhas, que facilitam a produção de gases. Soltar uma bomba no confinamento de um bar lotado pode ser fatal

6 Arregimente uma escolta

Missões solo podem funcionar, mas você tem mais chances de conseguir o que quer agindo com pelo menos um comparsa. Até porque, geralmente, seus alvos também saem à noite acompanhados de pelo menos uma amiga. E tem outra. "Em geral, as mulheres desconfiam de homens sozinhos", alerta Pam Spurr, autora do livro *Sinful Sex* (Sexo Pecaminoso). "Eles projetam a imagem de alguém que só quer sexo ou de um cara que não tem amigos." Não importa se seu comparsa tem namorada – sair com um amigo comprometido faz você parecer ainda mais inocente

"Estabelecer uma primeira conversa a quatro pode ser melhor do que a dois, especialmente para evitar silêncios constrangedores", completa a psicóloga especialista em terapia corporal Maura de Albanesi, de São Paulo. Mas como o objetivo dessa missão (pelo menos a princípio) não é uma orgia, escale os outros soldados apenas para o ataque inicial. Depois aposte no combate homem a homem. Isto é, no homem a mulher

Não saque a metralhadora e atire para todos os lados. Defina um alvo preferencial e persevere

7 Assuma sua posição

Reconhecer previamente o território é seu dever antes de mergulhar na missão. Se você nunca visitou antes o campo de batalha, logo ao chegar avalie o ambiente, marcando as rotas pelas quais provavelmente as mulheres vão se locomover e as zonas onde elas devem fazer suas paradas. Um canto do balcão do bar funciona como um bom mirante para avaliar os alvos e as melhores posições de ataque. Ali você pode ser mais facilmente localizado por seu alvo, caso o jogo vire e ela assuma a vanguarda na ação. Ao entabular uma conversa, sente-se no mesmo lado que a moça, não à frente dela. "A mesa funciona como um bloqueio entre vocês", teoriza Ailton Amélio.

8 Ligue o radar

Para selecionar seu alvo da noite, imagine-se um leão caçando uma gazela em plena savana africana. O predador escolhe sua presa com cuidado, avalia a manada com atenção e percebe quais gazelas inadvertidamente se afastam do bando. Na verdade, ele parte quase sempre para cima de uma que esteja doente ou fraca. Claro que você não vai fazer isso. Mas inspire-se no rei da floresta e defina uma presa preferencial – sem se preocupar que ela seja necessariamente a mais suculenta

"Muitas vezes essa escolha é inconsciente. Escolhemos uma pessoa na multidão porque ela tem algo indefinido que nos desperta interesse", explica Maura de Albanesi. A psicóloga recomenda também evitar lançar mão da metralhadora e atirar para todos os lados. "O cara que chega em inúmeras mulheres ou beija metade da balada corre o risco de não conseguir uma especial."

Não parta de cara para a loura mais espetacular do lugar. "Você tem menos chance de levar para casa uma mulher vestida para matar", afirma Emily Dubberley, autora de *Brief Encounters: The Women's Guide to Casual Sex* (Encontros Fugazes: Um Guia de Sexo Casual para Mulheres). "Ela provavelmente já foi abordada por vários homens e sua auto-estima está mais inflada do que naturalmente a é. Você vai precisar ser muito confiante para se dar bem." Chegue na mulher que não está buscando tanta atenção. "Ela estará com uma amiga ou duas, mais chamativas e falantes do que ela, e ligeiramente separada do grupo", continua Emily >>

Fique alerta para os movimentos dos alvos e perceba quais querem ser capturadas e abatidas

9 Planeje manobras táticas

"A mulher sabe que o homem dificilmente entra nessa guerra para perder", afirma Maura. "Por isso, ela mesma costuma dar o primeiro sinal, como uma troca de olhares, um toque sensual no cabelo." Portanto, se você estiver atento aos movimentos dos alvos, vai perceber qual quer ser capturado. Se ela for para o bar, siga atras.

Então aborde. "As melhores maneiras de puxar conversa são as que fazem rir", ensina Pam Spurr. Lembre-se, ela está la para se divertir. E aproveite as informações gratuitas. "Quando a mulher responde e acrescenta uma informação nova, é sinal de que quer dar continuidade ao papo", diz Ailton Amelio da Silva. Atente também à comunicação não-verbal: se ela estasentada, convide-a para se levantar ou agache-se ao lado dela, para ficar no mesmo nível. Caso ela esteja colada na amiga como um carrapato, aplique um antipulgas na amiga. O melhor remédio é convocar seu amigo para separá-las (faça valer o espírito de equipe). Se ainda assim você não conseguir fazer uma largar da outra, tente separar as conversas ou seja direto. "A coragem para dizer à mulher que você a quer muitas vezes é bem-vinda", diz o psicologo

10 Facilite a identificação

"Chamar uma pessoa pelo nome sempre ajuda e vai deixá-la mais à vontade", ensina a terapeuta inglesa Vicki Ford. "Quando você mostra que se deu ao trabalho de memorizá-lo, a mulher percebe que você está focado nela." Aos nomes, soldado!

Esqueceu o nome dela? Saque um Trident. Pesquisadores ingleses descobriram que mascar chiclete auxilia sua memória de curto prazo. "Acredita-se que a freqüência cardíaca acelerada leve mais oxigênio e glicose ao cérebro, ou que a saliva provoque um pico de insulina, estimulando os receptores de memória", explica o professor Andrew Scholey, da Universidade de Northumbria, na Inglaterra. Mesmo que não funcione, pelo menos você vai estar com o hálito bom para se lançar a um próximo alvo.

11 Respeite o código de honra

Há algumas situações em que você deve abortar sua missão - se ela estiver bêbada demais, por exemplo. Se a única maneira que você tem de levar uma mulher para a cama é encharcando os neurônios de la de álcool, é melhor conferir o Código Penal e tomar aulas de ética.

Mesmo que ela tenha bebido apenas um pouquinho a mais e ainda seja capaz de fazer o quatro, essa pode não ser sua melhor noite de sexo. O alcool inibe a lubrificação e o orgasmo na mulher, fazendo com que o sexo seja desconfortável e insatisfatório para ela. Se ela estiver bêbada demais, faça o que manda a honra: leve-a para casa ou despache-a num rádio táxi.

12 Tente cruzar a fronteira

"Por mais que o objetivo seja sexo, o melhor é não demonstrar isso logo de início, para não assustar", recomenda Ailton Amelio. Mesmo porque é praticamente impossível despistar seu alvo em outras palavras, enganar a mulher para que ela acabe dormindo com você. "Quando você propuser dividir um taxi ou deixá la em casa, ela ja vai sacar suas intenções", avisa Pam Spurr. Mas a maneira que você faz a proposta pode afetar a decisão dela.

Se seu míssil falhar na hora H, não levante a bandeira branca. Use as mãos para levá-la ao clímax

"Café lá em casa?" não é nada tentador. Arrisque: "Eu tenho uma garrafa de proseco no meu apartamento. Vamos continuar a conversa com mais calma lá?" É um convite honesto e promissor: traz embutida a imagem de um cara que talvez também tenha comida na geladeira, toalhas decentes no banheiro e, o mais importante, lençóis limpos na cama.

13 Arme seu míssil

Farmácias ainda não vendem lenços sabor menta para você deixar seu pênis como elas gostam: cheiroso e sem gosto ruim (atenção, empresários, para a nova oportunidade de negócio!). O melhor a fazer por suas partes viris é lavá-las com água e sabonete e enxaguar bem. Se for retribuir o serviço, cuide também das armas bucais e carregue as com um Halls (ou outro dropes refrescante) antes de começar. Ela vai adorar.

14 Parta para o ataque

O sexo com alguém que você nunca viu antes dificilmente é tão bom quanto com uma parceira de anos. Torne essa missão uma exceção.

>> Evite artilharia pesada. Beije, pare, beba vinho, beije, acaricie, pare... "Isso vai fazê-la relaxar", afirma Vicki Ford. "Relaxada, ela estará disposta a experimentar na cama."

>> Faça um reconhecimento da topografia. Acaricie o corpo todo dela – sem apalpá-la como se estivesse fazendo pão para a tropa. Isso vai fazer com que ela perceba o quanto você aprecia sua anatomia. "Mesmo as mulheres que topam sexo por uma noite apenas têm mais exigências que os homens e precisam se sentir seguras para se divertir", diz Ailton Amélio.

>> Alcance a glória. Segundo uma pesquisa da revista Nova, 39% das mulheres curtem a idéia de uma rapidinha no banheiro da balada. Se você quer ganhar uma medalha, siga a tática da inglesa Pam Spurr: "Elogie o corpo dela, faça com que ela saiba que você está gostando e que seu objetivo, mais do que tudo, é que ela chegue ao orgasmo." Use a técnica do polegar. Com ela virada de costas para você, deslize o dedo bem lubrificado para dentro da vagina. Use a palma da mão para friccionar toda a área dos lábios e mova seu polegar contra a região do ponto G dela (ele fica na parede superior da vagina, entre 2,5 e 5 centímetros de profundidade). É um tiro certeiro.

15 Prepare suas defesas

De 40 a 60% das mulheres estão infectadas com herpes genital, segundo a ginecologista Silvia El Faro, de São Paulo. Sem contar outras doenças como HPV, gonorréia, hepatite B e C. Então, não é demais lembrar: nunca dispense a camisinha. Ouviu bem, soldado?

16 Adote um plano B

Você está na trincheira tentando penetrá-la mas seu míssil insiste em ficar meia bomba? Pode ser por causa da bebida. Se você bebeu mais do que 80 gramas de álcool (faça as contas multiplicando o teor alcoólico da bebida, em g/l, pela quantidade de mililitros), corre risco de abortar a missão por motivos de força maior. Broxou? "A solução é simples", garante Pam Spurr. "Pare e use as mãos. Ela vai esquecer o que você estava fazendo e você pode recuperar a compostura."

Como medida preventiva, entre uma dose e outra beba suco de laranja; ele é fonte de potássio, que ajuda a processar o álcool rapidamente. >>

Se a missão foi sucesso total, deixe evidente que você vai querê-la sempre em suas fileiras

17 Não arme uma emboscada

As melhores noitadas são as em que os envolvidos sabem exatamente o que esperar delas. Para as *mulheres* é mais difícil, porque elas costumam não curtir tanto o sexo casual quanto os homens. Mas também são capazes de sair para a missão e curtir uma boa transa com alguém com quem não querem tomar café-da-manhã no dia seguinte. Você vai precisar agradá-la, mas as coisas podem dar errado se você começar com a balela de como ela é "especial" ou de como mal pode esperar para vê-la de novo. Nessa batalha você precisa jogar limpo. "Não dê a entender que quer comprometimento, mas também não deixe evidente que só a quer por uma noite", ensina o psicólogo Ailton Amélio da Silva. "Se ela perguntar por que você está sozinho, diga que está em uma fase de não se comprometer."

18 Deserte!

Se você for abatido – e acordou com poucas memórias da batalha –, pode ser que precise fazer algo idiota, como dar no pé sem a menor idéia de onde está. Equipe-se com um smartphone com GPS para saber sua posição e saque a nota de cinqüenta de dentro do sapato (você ainda está com ela, certo?). Esse equipamento vai ajudá-lo a encontrar pontos de ônibus e táxi próximos e achar um restaurante ou bar bacana para matar sua larica.

19 Estenda a missão

Mas se seu alvo se revelar melhor que o esperado, você pode querer trazê-la para seu exército. E se ela não escapuliu na ponta dos pés logo pela manhã, provavelmente a recíproca é verdadeira. "Se a intenção é fazer com que as visitas se repitam, trate-a bem. Ela provavelmente está se sentindo um pouco sem graça", diz a terapeuta inglesa Yvonne Fulbright, autora de *The Hot Guide to Safer Sex* (O Guia Quente para Sexo Mais Seguro). O que fazer:

>> Ressalte os pontos altos da batalha. Ela vai se sentir desconfortável por acordar a seu lado pelada e despenteada. "Diga que ela está bonita para fazê-la se sentir melhor", aconselha Yvonne.

>> Apresente o batalhão. Procure deixar claro o quanto você aprecia a companhia dela. Ofereça uma camiseta sua para sair da cama e não expulse-a de casa. "A mulher precisa sentir um mínimo de envolvimento e consideração para continuar com a empreitada", diz Ailton Amélio.

>> Antecipe os movimentos dela. Marque outro encontro antes de ela ir embora. "As chances de dividir a cama outra vez aumentam muito", diz a terapeuta. Missão cumprida, soldado! MH

Abdome Trabalhado

SIDNEY SAMPAIO, *ator*

O cara já foi galã de *Malhação*, fez o mocinho em uma novela de época e recentemente viveu um dos vilões da novela *Sete Pecados*. Enfim, versatilidade é a grande arma da carreira dele. Mas a regra vale para o físico também. "A estética é muito importante na minha profissão. Preciso ter um corpo trabalhado, mas sem exagero, para não correr o risco de ficar preso a um só tipo de papel", explica o ator de 28 anos. Como tem facilidade *para ganhar* massa muscular, costuma *priorizar* exercícios aeróbicos, que mais definem do que fazem crescer o corpo. Mas, claro, não dispensa a musculação quando precisa manter a barriga em dia. Sidney segue um treino de abdominais básicos, mas força mais quando quer queimar gordura. Veja seu treino:

ABDOMINAL [illegible] COM ANILHA

Deite num colchonete com os pés [illegible] flexionados e segure uma anilha (ou outro peso) sobre o peito. Erga o tronco sem tirar a lombar do chão. Faça três séries de 15 a 20 repetições. Trabalha: a parte superior

ABDOMINAL NA MÁQUINA

Sente-se na máquina e flexione o tronco para a frente. Execute o movimento lentamente, para estimular as fibras musculares mais profundas do abdome. Faça três séries de 15 repetições. Trabalha: as partes superior e inferior

ABDOME 6 ESTRELAS

Você pode ter a barriga definida que sempre quis. Estes seis profissionais conseguiram. E ensinam as manhas

Vamos dar a você três boas razões para construir um abdome trincado. E só uma tem a ver com estética. Depois de conhecê-las, temos certeza de que vai querer despachar a barriga e substituí-la pelos seis impressionantes gomos. E nós vamos ajudá-lo na empreitada.

Primeiro motivo, de sobrevivência: a gordura abdominal é a mais perigosa que você pode acumular. Ela está associada à diminuição do colesterol bom (HDL) e ao aumento do colesterol ruim (LDL), dos triglicérides e da proteína C reativa (PCR). Essa combinação multiplica o risco de desenvolver doenças cardiovasculares e chegar a um infarto. Segundo motivo, também ligado à saúde: a barriga tem relação direta com a lombar, a parte inferior da coluna. **Com o abdome flácido, sua postura vai para o brejo.** E isso ainda pode forçar suas costas e acionar o gatilho para outros problemas, como hiperlordose lombar.

Esses argumentos ainda não são suficientes para você se convencer? Um último deve resolver a questão: as **mulheres adoram um abdome definido**.

Para você ter opções, garimpamos dicas de seis craques do abdome, atores, treinadores e esportistas. Então, mãos à obra, sempre com essas três regras em mente:

Como será seu treino

1. Dia sim, dia não, faça no mínimo três exercícios: um para cada porção do abdome (reto superior, reto inferior e oblíquos). Esses exercícios são feitos em séries de 15 a 25 repetições.
2. Faça um intervalo de 30 segundos (no mínimo) a 60 segundos (no máximo) entre as séries.
3. Se estiver condicionado, pode escolher mais de um exercício para cada porção, aumentando a duração e a intensidade do treino. Ou seja, escolha exercícios de qualquer treino aqui apresentado, desde que trabalhe todas as partes do abdome a cada sessão.

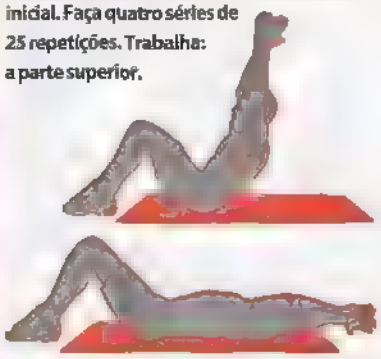
Abdome Resistente

FELIPE BARBOZA, personal trainer

O carioca de 30 anos assessora alunos na academia, elabora treinos de corrida e natação. E também pratica todas essas atividades, até seis vezes por semana. "Passo o dia inteiro em pé ou me exercitando, o que força demais o abdome e a coluna", conta. Por isso, procura sempre trabalhar a resistência muscular nessas duas regiões. "Como me movimento muito, também preciso garantir a estabilidade nessa parte central do corpo, que dá segurança", completa. Felipe Barboza segue exercícios básicos, mas experimenta movimentos alternativos, a fim de variar o estímulo muscular. Esse é seu treino:

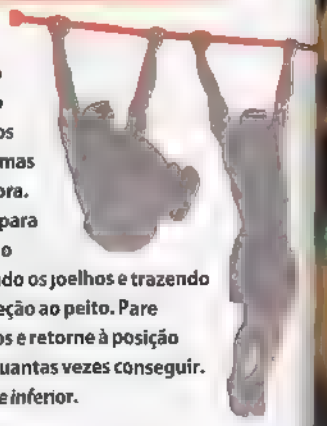
ABDOMINAL RETO ESTENDIDO

Deite-se num colchonete com as pernas flexionadas e os pés no chão. Em vez de cruzar os braços sobre o peito, mantenha-os esticados. Suba o tronco e retorne à posição inicial. Faça quatro séries de 25 repetições. Trabalha: a parte superior.



ELEVAÇÃO DE PERNAS NA BARRA

Suba na barra com as mãos um pouco mais abertas do que a largura dos ombros e as palmas voltadas para fora. Mova a lombar para a frente e eleve o quadril, dobrando os joelhos e trazendo as coxas em direção ao peito. Pare alguns segundos e retorne à posição inicial. Repita quantas vezes conseguir. Trabalha: a parte inferior.



Abdome Potente

Sargento **CARLOS FELIPE MARQUES**, oficial do Exército Brasileiro

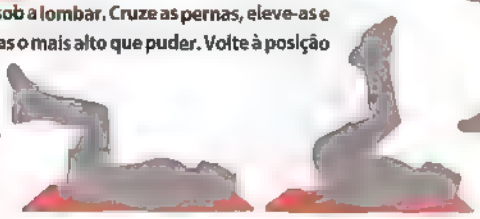
Para os soldados das Forças Armadas, é fundamental desenvolver potência na região abdominal. "Em escaladas e combates corpo-a-corpo, que são rotina nos treinamentos, você precisa de força combinada a agilidade", explica o major Marco Túlio Baptista, instrutor da Escola de Educação Física do Exército, no Rio de Janeiro. Esta seqüência de abdominais faz parte do treino-padrão das unidades do Exército:

MEIO-AGACHADO

"É uma flexão de pernas que também trabalha o abdome, aumentando a agilidade", diz Baptista. Em pé, com os pés juntos, agache apoiando as mãos no chão e jogue os pés para trás, esticando as pernas. Retorne à posição agachada e suba. Faça três séries de 15 repetições. Trabalha: a parte inferior.

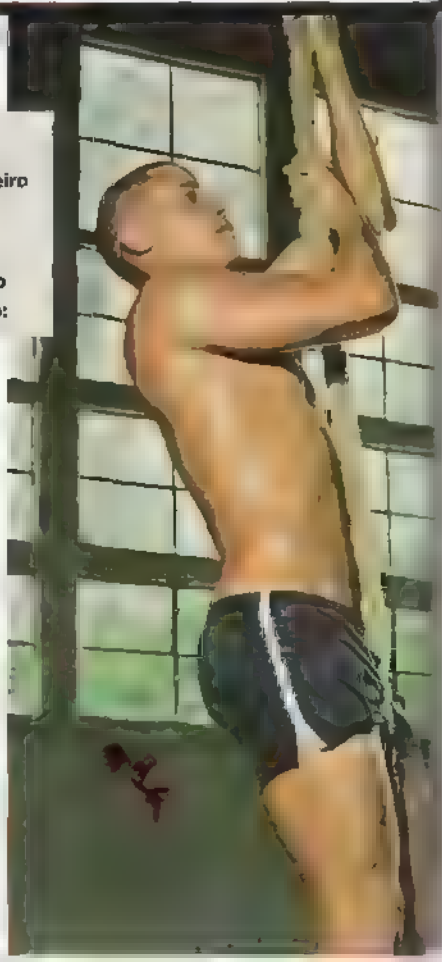
ABDOMINAL INVERTIDO

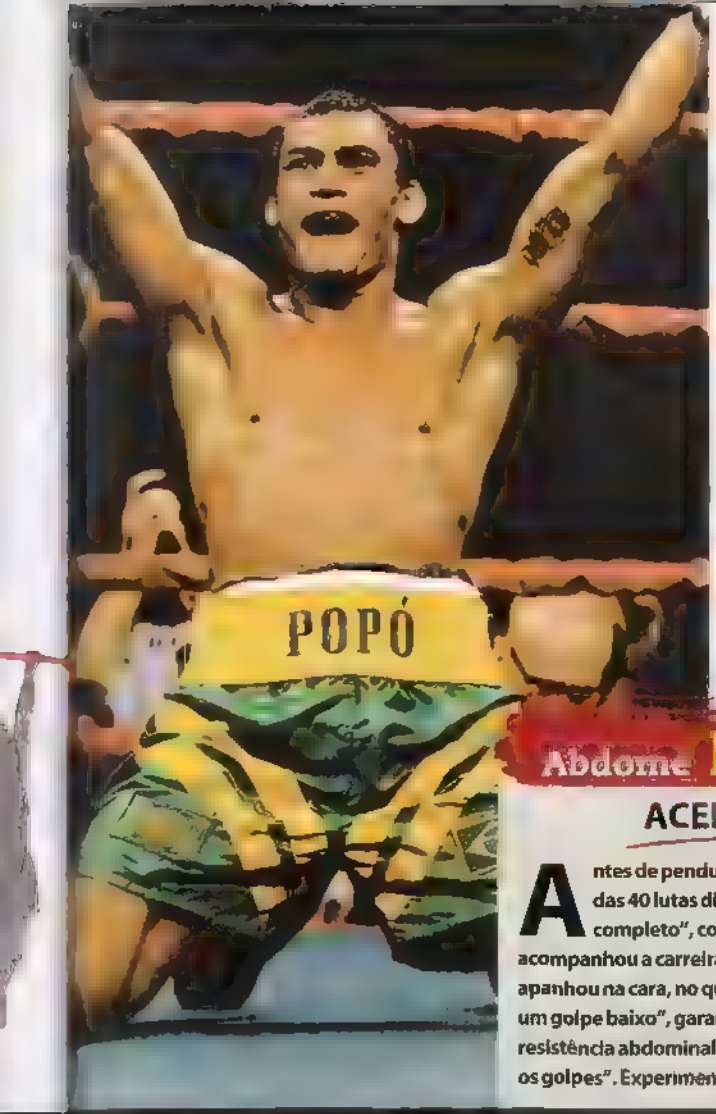
Deite-se e apóie as mãos sob a lombar. Cruze as pernas, eleve-as e flexione os joelhos. Erga-as o mais alto que puder. Volte à posição inicial. Faça quatro séries de 15 repetições. Trabalha: a parte inferior.



ABDOMINAL OBLÍQUO

Deite-se e cruze a perna esquerda sobre a outra. Com a mão direita atrás da cabeça, suba e rotacione o tronco até encostar o cotovelo no joelho esquerdo. Retorne e repita do outro lado. Execute três séries de 25 repetições para cada lado. Trabalha: os oblíquos.

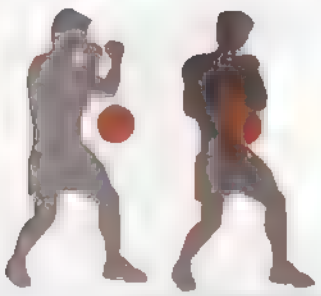




Deite-se numa prancha a 45 graus, com as pernas nas barras de apoio e os braços cruzados sobre o peito. Erga o tronco e volte. Faça quatro séries de 15 repetições. Trabalha: a parte inferior.

Deitado, com os braços apoiados sobre o peito, erga o abdome e permaneça nessa posição por 20 a 30 segundos – ou mais, se você agüentar. Faça quatro repetições. Trabalha: a parte superior.

Fique em posição de combate (se você é destro, com a perna esquerda à frente): pernas levemente flexionadas e abertas a uma distância pouco maior que a dos ombros, mãos protegendo o rosto. Um colega, a 50 centímetros, lança uma medicine ball em direção à sua barriga. Quando a bola o atingir, contraia o abdome e faça uma rotação para a esquerda. Repita para a direita. Faça três séries de 15 repetições para cada lado. Trabalha: os oblíquos.



Abdome Forte

ACELINO POPÓ FREITAS, ex-pugilista

Antes de pendurar as luvas, no ano passado, o baiano venceu 38 das 40 lutas disputadas (32 por nocaute). "Popó era um atleta completo", comenta o preparador físico Ulysses Pereira, que acompanhou a carreira do lutador de 32 anos. Mas não foi moleza: ele apanhou na cara, no queixo, na barriga... "Mas nunca arriou depois de um golpe baixo", garante o técnico. "Isso porque trabalhávamos força e resistência abdominal, mantendo um pouco de gordura para amortecer os golpes". Experimente o treino do campeão, indicado por Pereira:

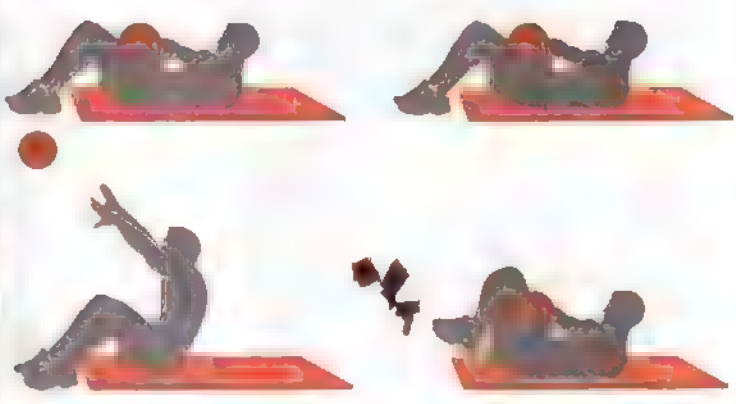
Abdome Elástico

RENAN, goleiro do Internacional de Porto Alegre

Saltar de um lado para o outro do gol é só uma das facetas do trabalho de um goleiro. Mas já dá para ter uma idéia de como é exigido o abdome de atletas profissionais como Renan, titular do Inter de Porto Alegre e virtual candidato a defender a meta brasileira nas Olimpíadas de Pequim. "Além de resistência e força, é importante desenvolver a flexibilidade na região, para garantir a estabilidade dos movimentos", diz o preparador de goleiros Ilo Roxo, que treina o jovem goleiro, de 23 anos. Dois exercícios fazem parte da rotina básica de Renan, que os repete até completar 100 movimentos completos de cada um (tudo bem, você não precisa forçar tanto assim):

Deite-se com as pernas flexionadas e os pés no chão. Um colega pisa sobre seus pés e lança uma bola ou medicine ball à sua esquerda (use o peso de acordo com seu nível). Erga o tronco para pegá-la e devolvê-la, sem levantar a lombar. Repita o movimento ao centro e à direita. Faça três séries de 15 repetições. Trabalha: os *oblíquos* e a parte superior.

Faça o mesmo movimento de defender a bola, mas, ao pegá-la, levante os pés e traga-os em direção ao tronco. Enquanto volta à posição inicial, devolva a bola ao colega. Da mesma forma, repita à esquerda, ao centro e à direita. Execute três séries de 15 repetições. Trabalha: os oblíquos e a parte superior. >>



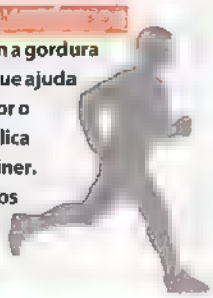
Abdomen Firme

BRAD PITT, ator americano

Muita coisa mudou no corpo desse cara desde que ele despontou para a fama em *Thelma & Louise* (1991). No filme, o então magrelo tinha uma cena só: proporcionar orgasmos múltiplos a Geena Davis. Hoje, Pitt deve fazer o mesmo com Angelina Jolie e tem um corpo de dar inveja (ok, a esposa pode dar mais inveja do que o corpo). O responsável por manter o ator em forma total aos 44 anos e turbinar seu físico para encarnar o musculoso herói Aquiles em *Tróia* atende pelo nome de Gregory Joujon-Roche. É ele o personal trainer americano que acompanha Pitt desde antes de *Clube da Luta*. Joujon-Roche repassou o treino abdominal do astro com exclusividade para a *MH:*

"Além de definir o abdome, ela exercita os músculos lombares, os quadríceps e os bíceps femorais", diz Joujon-Roche. Fique na posição de combate (*veja as instruções nos exercícios do Popó*). Gire a bacia, sem mexer os ombros, levando a perna direita à frente, esticando-a como se chutasse o flanco de um adversário, e volte. Execute cinco séries de 20 chutes para cada lado. Trabalha: os oblíquos.

"Eles queimam a gordura localizada, o que ajuda a definir melhor o abdome", explica o personal trainer. Faça 45 minutos de bicicleta ou corrida antes de malhar.



É basicamente o mesmo exercício que o abdominal com anilhas (*veja a série de Sidney Sampaio*). Faça três séries de 20 repetições, lentamente. Trabalha: a parte superior.

(Por Massimo Castelli) MH

Treino-bônus

Além dos exercícios que você acaba de descobrir, varie seu treino com mais estes cinco movimentos

Segure uma medicine ball com os braços esticados à frente. Sem mexer as pernas, rotacione o tronco 90 graus para a direita – não vá mais do que isso. Pare e gire 180 graus, até olhar para a esquerda. Volte à posição inicial. Isso é uma repetição. Faça três séries de 15 repetições. Trabalha: os oblíquos.

Deite-se em um colchonete com o corpo totalmente esticado, segurando uma medicine ball com as duas mãos. Erga a bola e as pernas simultaneamente, até o corpo formar um V. Faça três séries de 12 a 15 repetições. Trabalha: a parte inferior.

Deite-se de costas, com as pernas cruzadas e apoiadas no chão. Coloque as mãos atrás da cabeça e os cotovelos próximos ao chão. Erga a cabeça e os ombros e contraia o abdome. Permaneça assim por alguns segundos. Volte lentamente ao início. Faça três séries de 15 repetições. Trabalha: a parte superior.

Deite-se e erga as pernas com os joelhos dobrados. Erga a cabeça e os ombros e traga o joelho direito em direção ao peito. Abaixe o torso e estique a perna direita, sem encostá-la no chão. Repita com a perna esquerda, como se pedalasse. Faça três séries de 20 repetições. Trabalha: a parte superior.

Deite-se de bruços. Dobre o joelho e prenda uma toalha em volta do tornozelo. Contraia o abdome, pressione o quadril contra o chão e use a toalha para puxar a canela em direção à bunda. Fique na posição por 20 segundos. Repita quatro ou cinco vezes com cada perna.

Defenda sua ÁREA

Temos duas notícias para você. Primeiro a ruim: seus espermatozóides seriam mais fortes e saudáveis se você tivesse 25 anos no início da década de 80. Antes de explicar porque, vamos à boa: dá para cuidar deles e evitar uma série de problemas que podem comprometer sua fertilidade. Agora vamos ao problema: a poluição. A informação vem de uma pesquisa do Centro de Crioconservação de Gametas Masculinos da Universidade de Pádua, na Itália. Segundo o diretor, Carlo Foresta, o ar poluído está repleto de estrogenos, hormônios sexuais femininos que, evidentemente, não podem fazer bem ao seu organismo másculo. Emitidos pela queima de combustíveis à base de petróleo e espalhados no ar pelo escapamento dos carros, eles bloqueiam a produção de dois hormônios masculinos, o LH e o FSH, que estimulam os testículos a produzir espermatozóides. Ruim, né? Como protegê-los? Contra a poluição, não há muito que fazer, a não ser, talvez, morar no campo. Mas existem ainda outros nove fatores de risco que colocam a região mais preciosa do seu corpo em perigo. Aprenda a dar um drible neles.

Jogue para o futuro: proteja suas bolas e dê um olé nos problemas de infertilidade

Por **Bruno Favoretto** e **Paolo Federici**

Você agüentaria se o seu fosse de plástico

1 Bolada na zona do agrião

A situação Você fica na barreira na cobrança de falta. E paga o pato.

O risco que você corre Um golpe mais violento nos testículos pode detonar os epidídimos, canais que envolvem os testículos. "Um trauma pode causar desde pequenos inchaços, que regridem com repouso e *anti*inflamatórios, até danos que podem causar infertilidade", alerta o urologista Douglas Otto Verndl, da Sociedade Brasileira de Urologia. Em casos extremos, as lesões podem levar à necrose ou à atrofia testicular.

Como se defender Contra as boladas assassinas não há muito o que fazer, só se defender como dá. Aplique compressas de gelo. "Se uma hora depois os testículos ainda doerem, procure um urologista, pois pode ter havido ruptura da bolsa escrotal. Nesse caso, a conduta é cirurgia reparadora imediata", diz Celso Gromatzky, urologista do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo, e consultor da *MH*.

2 Treino sem fim

A situação Você passa mais horas malhando *na quadra* ou na academia do que "malhando" com sua namorada.

O risco que você corre Se você exagera nos exercícios, pratica esporte todos os dias durante três ou mais horas seguidas, aquece demais o corpo e, consequentemente, os testículos. Ao longo dos anos, o hábito pode enfraquecer a produção de testosterona, o hormônio masculino", explica o andrologista Isaac Yadid, diretor do Huntington Centro de Medicina Reprodutiva, no Rio de Janeiro. Esse enfraquecimento é gradual: você comete o erro hoje e aos 40 anos sente diminuir sua libido.

Como se defender Pratique exercícios na *medida* "Desde que não extrapole na carga, a atividade física regular pode aumentar os níveis de testosterona e estimular a produção de espermatozóides", diz Wolfgang Schulze, andrologista da Clínica Universitária de Hamburgo, na Alemanha.

3 Pedalar pra quê?

Depois de 20 minutos pedalando, a temperatura de seus testículos ultrapassa os 35 graus, devido à pressão que o selim faz contra o períneo (região situada entre o escroto e o ânus). Assim, quanto mais você pedala, mais seus espermatozóides cozinham. E não são só eles que sofrem.

"Um estudo alemão comparou a ereção de ciclistas e nadadores da mesma faixa etária. O resultado detectou disfunção erétil no dobro dos praticantes de bike em relação aos que nadavam", conta o

faça alguns pit stops sempre que andar muito tempo de bike. A regra também vale para quem monta a cavalos.

4 Jeans e cueca apertada

A situação Você curte peças justas que ressaltam seu dote.

O risco que você corre Pode acabar fritando os ovos. Para produzir um sêmen sadio, os testículos têm que estar a uma temperatura mais baixa que o resto do organismo, entre 33 e 35 graus. "Por isso, ficam pendurados *para* fora do corpo. Se você os aperta, pode causar um edema e deixar o sêmen mais fraco", aponta Isaac Yadid. Esse é um problema contemporâneo, já que na época em *que os índios* andavam completamente nus os testículos se sentiam sempre livres.

Como se defender Encha seu guarda-roupa de cuecas e calças confortáveis, que não apertem os bagos. *Além* de modelagens mais folgadas estarem na moda, você não corre o risco de ser confundido com o Jon Bon Jovi.

5 Briga com a balança

A situação Você está gordo e ainda por cima adora o yakisoba do Xing Ling da esquina.

O risco que você corre Se você está acima do peso, alerta: pesquisadores da Universidade de Copenhague, na Dinamarca, descobriram que sujeitos com índice de massa corporal (IMC) acima de 25 têm espermatozóides com menos qualidade. Isso porque a gordura desregula os hormônios androgenos (o principal é a testosterona). Calcule seu IMC em nosso site www.menshealth.com.br/calculadora. E qual o problema da culinária chinesa? Um estudo irlandês do Hospital Royal Victoria, em Belfast, acusa: ela usa muita soja, rica em estrógenos vegetais.

Como se defender Encha o *tanque* de zinco, mineral essencial para a saúde dos órgãos reprodutivos. Encontrado na ostra, no bife de fígado, no espinafre e nas amêndoas, ele ainda estimula a libido.

Ufa! Esta passou perto!

6 Estresse além da conta

A situação Você vive mais nervoso e agitado do que operador da bolsa de valores no auge do pregão.

O risco que você corre O estresse causa dificuldade de ereção porque o corpo libera adrenalina, que promove o fechamento das artérias e dificulta o fluxo do sangue para o pênis", lembra Douglas Otto. Também aumenta a descarga de radicais livres, substâncias oxidantes que comprometem a produção de esperma. Uma pesquisa da Universidade de Campinas (UNICAMP), revelou que o esperma de camponeses é mais saudável do que o de comerciários e executivos urbanos.

Como se defender Relaxe, pratique exercícios, saia com os amigos e divirta-se. Melhor ainda, faça mais sexo: quanto mais tempo os espermatozóides ficam parados nos testículos, mais preguiçosos ficam. Vale até mesmo o cinco-contra-um

7 Celular no seu bolso

A situação Você anda sempre com o celular enfiado no bolso da frente das calças.

O risco que você corre Segundo estudo do Centro de Pesquisa Reprodutiva dos Estados Unidos, quando o celular está guardado na altura da pélvis, as ondas magnéticas que ele emite podem diminuir a quantidade, a qualidade e a mobilidade dos espermatozóides. Mas há também muitos especialistas que não concordam com essa teoria.

Como se defender "Não há comprovação 100% segura desse risco", afirma Isaac Yadid. Mas para que deixar o celular tocando ou vibrando tão perto de uma área de segurança máxima? Guarde-o no bolso do paletó ou nos bolsos de trás das calças. Apesar de os médicos afirmarem que não há problema, você não tem motivo nenhum para correr perigo à toa

8 Trânsito na hora do rush

A situação Você passa horas e horas ao volante. Todos os dias.

O risco que você corre Ficar um tempão grudado no banco do carro com as pernas fechadas aumenta a temperatura do seu "radiador" e reduz o número de espermatozóides sadios. Isso foi descoberto em um estudo feito com centenas de taxistas pela Universidade La Sapienza, em Roma, na Itália. Já o Grupo de Pesquisa em Fertilidade Humana, na França, detectou que ao dirigir por duas horas seguidas, os motoristas tiveram uma elevação de 2 graus nos testículos. "Isso atrapalha a formação dos espermatozóides", ratifica Gromatzky.

Como se defender Sempre que o sinal ficar vermelho, ponha o possante em ponto morto e abra bem as pernas. É o suficiente para aliviar o calor lá de baixo

9 Cigarro (pois é, sempre ele!)

A situação Você é uma chaminé e nunca pensou em deixar de ser.

O risco que você corre As substâncias nocivas do cigarro aumentam a descarga de radicais livres, que causam oxidação das células saudáveis e provocam doenças. "O fumo, da mesma forma que a maconha e a cocaína, reduz o número de espermatozóides e compromete sua locomoção", afirma Isaac Yadid.

Como se defender Neste caso, só existe mesmo a saída que você já sabe (e talvez evite a todo custo): parar de fumar. "Cortar o vício também melhora a qualidade da ereção, pois o cigarro piora a circulação, estreita os vasos e, com isso, dificulta o fluxo do sangue para o pênis", explica Giovanni Colpi, andrologista do Hospital San Paolo, em Milão, na Itália. MH

Largue na pole

Saia na frente fazendo da principal refeição do dia – o café-da-manhã – uma aliada para atingir seus objetivos

Gustavo Simon e Sheila Oliveira

SEU OBJETIVO É... PERDER PESO

VANESSA SCHMIDT, DA NUTRIFIT CONSULTORIA (SP)

1 xícara de chá verde
½ mamão papaia com 1 colher (sopa) de linhaça em pó
2 torradas integrais com queijo cottage
Calorias: 199 cal

OS BENEFÍCIOS:

Pular o café-da-manhã não emagrece ninguém. Só vai adiar a fome. Aposte na combinação sugerida. O chá verde estimula o metabolismo e acelera a queima de gordura. As torradas integrais e a linhaça são ricas em fibras e carboidratos complexos, que dão a sensação de saciedade por mais tempo. Acabaram as desculpas, certo?

OPÇÃO:

DANIEL CIBOTTURE, DA RG NUTRI (SP)

1 iogurte desnatado (200 gramas)
4 fatias pequenas de melão
2 fatias de pão de fôrma com queijo cottage
Calorias: 390 cal

SEU OBJETIVO É... GANHAR MASSA

DANIELLI BOTTURE

>> Pré treino:

3 fatias de pão com requeijão
1 copo (250 mililitros) de suco de laranja natural
1 banana média
Calorias: 505 cal

>> Pós treino:

1 copo de vitamina feita com leite (200 mililitros), mamão (2 colheres) e aveia (2 colheres)
1 omelete (proporção de 4 claras para 2 gemas)
3 fatias de pão integral
Calorias: 559 cal

OPÇÃO (PRÉ-TREINO):

VANESSA SCHMIDT

1 copo de leite de soja e frutas
2 fatias de pão integral de linhaça com cream cheese e 2 fatias de blanquet de peru
1 iogurte desnatado com 2 colheres (sopa) de granola
Calorias: 348 caí

OS BENEFÍCIOS:

Você conhece a teoria: para aumentar o pique, invista em carboidratos antes de malhar. E coma proteínas depois do treino para construir os músculos. Por isso, este café foi pensado em duas partes, a serem consumidas pre e pós-musculação. A primeira é rica em carbo dratos (presentes na banana e no pão), enquanto a segunda carrega nas proteínas (do leite e da omelete, principalmente)

Você já ouviu milhares vezes – e leu aqui na *Men's Health* – que o café-da-manhã é a refeição mais importante do dia. Acredite. Esta afirmação é uma das mais verdadeiras. Ficar em jejum pela manhã é dizer ao corpo que ele pode parar de queimar calorias, armazenar gordura e gastar proteínas musculares. Pior: você prejudica a memória e a concentração e fica sujeito a exagerar nas refeições seguintes.

Mas a gente sabe que você não tem tempo a perder logo que acorda. Para ajudá-lo a comer melhor e encarar o dia com disposição, elaboramos cinco cardápios, de acordo com suas necessidades. Eles são saborosos, nutritivos e fáceis de preparar. Então, bom dia e mãos à obra!

SEU OBJETIVO É... ATIVAR O CÉREBRO

VANESSA SCHMIDT

1 copo (300 mililitros) de suco de couve com laranja e gengibre (ou morango no lugar do gengibre)
1 ovo mexido com 1 fatia de pão integral
1 ameixa vermelha
Calorias: 116 cal

OS BENEFÍCIOS:

A cabeça é como o corpo: precisa se exercitar e se alimentar bem. O suco contribui para a concentração e a coordenação motora, enquanto a ameixa melhora a circulação sangüínea do cérebro. O ovo auxilia na produção de acetilcolina, neurotransmissor que aumenta a função cognitiva e acelera a transmissão de pulsos nervosos – tudo pe a memória.

OPÇÃO:

DANIELLE SOTOLIRE

1 iogurte (200 gramas) com mel
Um punhado de amêndoas e castanhas-do-pará
4 biscoitos integrais de semente de girassol
Calorias: 457 cal

SEU OBJETIVO É... DESINTOXICAR

VANESSA SCHMIDT

1 copo (300 mililitros) de água-de-coco
1 iogurte natural batido com 100 gramas de polpa de morango
1 pêra ou 1 fatia de melão
Calorias: 170 cal

OS BENEFÍCIOS:

Ok, você passou da conta ontem à noite. Para curar a cabeça e o corpo, vai precisar de uma faxina geral. É fácil. A água-de-coco pode não sustentar muito, mas dá uma bela mão: é diurética - elimina as toxinas do organismo - e mata a sede. O melão e a pêra contêm muita água e repõem o líquido que você eliminou com o álcool e com a urina. E o iogurte aumenta a glicose no sangue e previne contra diarréia e rinite, comuns na ressaca.

OPÇÃO:

DANIELLE [illegible]

1 copo (300 mililitros) de água-de-coco
1 mamão papaia médio
6 torradas integrais com queijo cottage
Calorias: 503 cal

>>

SEU OBJETIVO É... GANHAR ENERGIA IMEDIATA

VANESSA SCHMIDT

1 copo (300 mililitros) de refresco de mate com polpa de açaí
1 pão árabe integral (pequeno) com queijo branco e geléia de frutas
1 banana-prata com 1 colher (sopa) de aveia em flocos
Calorias: 278 cal

OS BENEFÍCIOS:

Va enfrentar um longo dia no escritório? Dê o *start* com essa comb nação, abundante em fornecimento de energia O refresco leva mate e açaí - e ainda pode ganhar o reforço de xarope de guaraná , que estão entre os ma ores energeticos à disposição nós supermercados. A banana tambem tem seu poder é a fruta mais rica em potássio e carboidratos, fundamenta,s para quem precisa ganhar pique e enfrentar o dia com d sposiçao.

OPÇÃO:

DANIEL BO RF

1 copo de vitamina feita com leite (250 mililitros), mamao (2 colheres) e mix de sementes (linhaça, germe de trigo, gergelim e semente de girassol)
3 fatias de pão de centeio com ricota
Calorias: 567 cal

MH

ESPECIAL CASAL

Resgate o ponto de fusão

O fogo de um relacionamento é causado por uma reação química – e pode se apagar. Para manter a chama, use estas estratégias incendiárias e faça com que toda vez seja como a primeira

Por **Matt Bean** e **Denny Watkins**
Foto **Antoine Verglas**

PARTICIPE DE JOGOS COM ELA

>> Aumentar a dopamina (que tem efeito estimulante) dela fora do quarto pode render bons resultados na cama. "O cérebro não consegue diferenciar a ansiedade causada por uma situação qualquer e aquela provocada pela atração por alguém", diz Victoria Zdrok, psicóloga (ex-coelhinha da *Playboy* – Uau!). "Incrementar longe da cama pode ajudar quando for mais necessário." A melhor forma de aumentar a ansiedade dela, sem causar uma parada cardíaca? Competição, diz Zdrok, que também ajuda a aumentar a libido. Entrem numa corrida de aventura para casais ou turbinem aquele domingo insosso com um divertido e excitante jogo de cartas em dupla com os amigos; competir na mesma equipe vai ajudar na comunicação e na cooperação entre os dois, e esses são dois importantes fatores de comportamento para o sucesso na vida sexual.

REVIVA OS BONS MOMENTOS

>> Recordar aquele fim de semana que vocês passaram juntos na cama há alguns meses não é somente uma atividade nostálgica. A lembrança daqueles momentos que ajudaram a construir o relacionamento pode ativar a noradrenalina, um hormônio que faz o cérebro criar um vínculo emocional com essas memórias. "Você vai reativar a paixão dela," afirma a terapeuta sexual Laura Berman, diretora do Berman Center, em Chicago (EUA), "e ainda intensificar as novas lembranças que vocês vão criar". O arquivo do seu cérebro reage melhor a fortes estímulos sensoriais – aromas, lugares, música, texturas, algumas comidas – então, você deve regular o retrovisor mental dela, evocando os sons e lugares certos.

BOTE A MÃO NA MASSA

>> Pesquisadores descobriram que as pessoas são literalmente viciadas em seus companheiros, devido à ação da oxitocina. "Esse hormônio está ligado, entre outras ações, à formação de vínculos afetivos duradouros, como, por exemplo, o amor, o sexo mais afetivo, menos animal", explica Alexandre Saadeh, psiquiatra do Hospital das Clínicas (SP), especializado em sexualidade. Aqui a lição é bem clara: aumente a dosagem dela e ela vai ficar viciada em você. Então, não vale virar para o lado e dormir. Fique abraçadinho, fazendo um certo chamego e capriche numa massagem pós-transa, faça com que ela se deite de bruços e sente com carinho na parte de trás das coxas dela. Pressione, com os polegares e movimentos circulares, a parte de baixo das costas, em direção à nuca. Quando chegar aos ombros e ao pescoço, os jatos de oxitocina já estarão a todo vapor. Não tem mulher que resista.

DEIXE-A TOMAR AS RÉDEAS

>> Assuma o papel de objeto sexual. Um estudo da Universidade de Michigan (EUA) descobriu que as ratas tem um aumento na taxa de dopamina (aqui está ela de novo) apenas quando têm controle sobre o sexo. Se funciona para as ratas, pode dar certo com as gatas. "Mas não adianta dizer para ela coisas como – faça o que quiser comigo" avisa a terapeuta sexual americana Gloria Brame. Ela sugere encenar fantasias (76% das mulheres entrevistadas pela *Men's Health* disseram que gostariam de brincar de faz-de-conta), nas quais ela esteja em posição de autoridade. As fantasias que as mulheres apontaram como suas preferidas são as de professora, chefe e [illegible] paciente. "Deixar que ela fique por cima, uma posição que lhe dá controle, é uma forma de fazê-la vivenciar essa fantasia de poder", sugere a terapeuta sexual Imaculada Marinho Tozo, de São Paulo.

SEJA UM ESTRANHO

>> Faça coisas novas com e a fora do quarto para renovar a paixão. De acordo com pesquisadores do Instituto de Tecnologia de Massachusetts (EUA), temos uma espécie de arquivo sobre cada pessoa em nosso cérebro. "Ele é atualizado quando conhecemos os amigos dessas pessoas, ou desenvolvemos relacionamentos mais profundos com os amigos que já conhecemos", conta William Pollack, professor de psiquiatria na Faculdade de Medicina de Harvard (EUA). "Ela vai vê-lo sob o olhar de outras pessoas, e isso vai ressaltar aspectos diferentes de sua personalidade", completa Pollack, "estimulando os transmissores do amor e do desejo". Convide amigos que ela ainda não conheça para um jantar; isso vai mostrar suas novas facetas e fazê-la se interessar novamente por você como se tivessem acabado de se conhecer.

APRENDA NOVIDADES

>> Tentar posições sexuais novas não é só um jeito de fazer as peças se encaixarem de outra maneira. "Coisas inusitadas e interessantes aumentam os níveis de dopamina no cérebro dela", diz a antropóloga Helen Fisher, autora do livro *Por que amamos* (Editora Record, 364 págs.) Um estudo feito pela Universidade de Oxford (EUA), revelou que o aprendizado de nova habilidade motora – pode ser decifrar um acorde no violão ou inventar uma melodia nova na cama – desencadeia atividades nas mesmas regiões do cérebro que se ativam durante o orgasmo. "O prof[illegible] crônico do[illegible] homens e funcionar como um liquidificador de três funções, dois beijinhos, duas apertadinhas e ação" critica Carlos Eduardo Carmon, psiquiatra e psicoterapeuta sexual. "Use as outras funções para enriquecer a relação. Mude o roteiro para aumentar a expectativa."

RECUPERE A VIRGINDADE

>> "Se já aprendeu a dar prazer a ela, pode acabar esquecendo as preliminares e todas as coisas que fazem o sexo se renovar", lembra Debbie Herbenick, consultora sexual da *Men's Health*. Comece com um recesso sexual de três dias para criar expectativa, deixando a dopamina dela bem represada. Depois, passem uma noite só nos amassos, como adolescentes. Espere mais dois dias e passem uma noite se tocando em qualquer lugar – menos nas partes íntimas. Dois dias depois, use os lábios em vez dos dedos. A essa altura, a dopamina dos dois já estará na estratosfera, assim como a quantidade de testosterona, o que aumenta a libido. Esse aumento da sensibilidade pode chamar à atenção a algumas zonas erógenas que talvez estivessem meio esquecidas, quando, enfim, na marca de duas semanas, vocês tiram o atraso. MH

SUA MELHOR LIÇÃO DE CASA

Seu ócio improdutivo acabou. Com nossas idéias, você aproveita seu tempo livre sem por o pé na rua

Colaborou **Bruno Favoretto** Ilustrações **Tobatron**

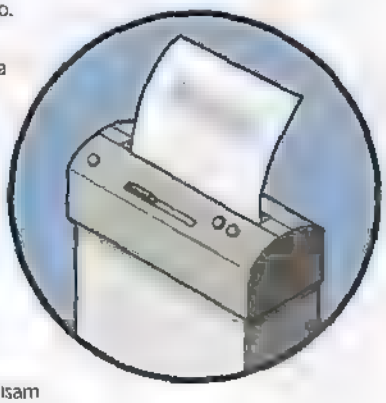
Sábados, domingos e feriados... E você, como sempre, sem nada para fazer. Você até pode desperdiçar esse tempo dormindo, olhando para o teto, contando carneirinhos... Ou pode bolar uma programação útil e caseira. "Às vezes a pessoa viaja e mesmo assim não descansa. Ficar em casa é uma boa oportunidade para resolver pendências", aponta Silvia Curylsmael, chefe do setor de psicologia do Hospital do Coração, em São Paulo. Não sabe por onde começar? Aqui vão algumas sugestões.

1 FAÇA UMA FAXINA ELETRÔNICA

"Manter música que você não gosta mais no MP3 player torna sem sentido a função shuffle, que executa as faixas aleatoriamente", lembra Marcio Okabe, dono da Konfide Consultoria Digital, em São Paulo. Para aproveitar melhor seus megabytes, delete tudo o que você não teria coragem de ouvir acompanhado, como o hit *Estoy Aqui*, da Shakira.

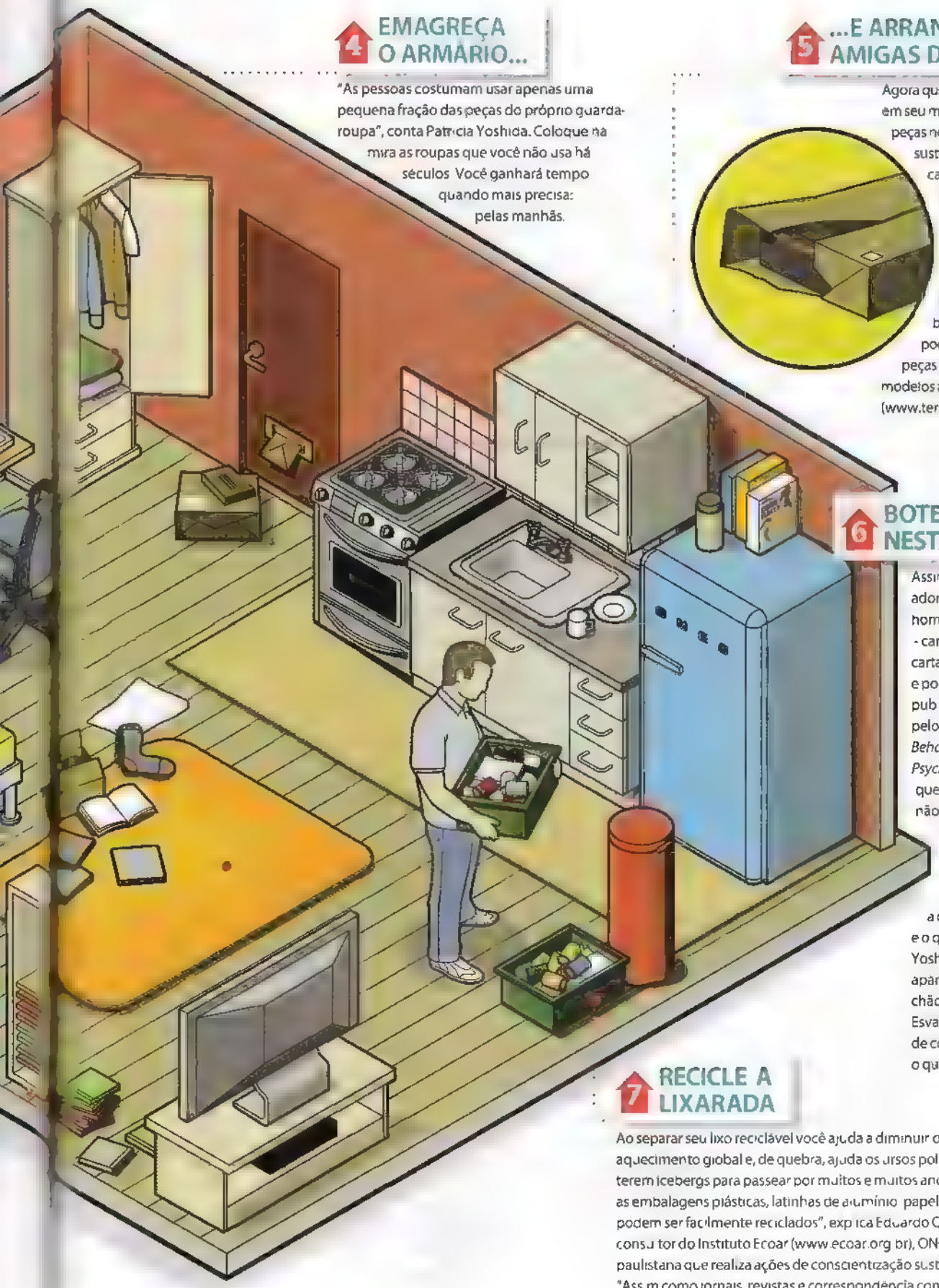
2 ESCAPE DOS LADRÕES DA VIDA ALHEIA

Os criminosos querem sua identidade e seu dinheiro. Rasgue aquela pilha de contas e extratos. "Nunca jogue no lixo nada contendo seus dados pessoais", avisa Cláudio Dedecca, professor do Instituto de Economia da Unicamp. Pique tudo que tiver seu nome e endereço, assim como dados bancários. Os fraudadores não precisam de muito para causar um estrago. A Benetron (www.benetronsp.com.br) tem fragmentadoras de papel a partir de 121 reais.



3 APRESENTE O PAULO RICARDO AO DONO DO SEBO

Nem todas as suas músicas estão no seu iPod, certo? Então faça uma limpeza na coleção de CDs também. Tire da estante tudo o que você não escuta há mais de um ano. "Livrar-se dos entulhos faz você aproveitar melhor seus espaços", diz Patrícia Yoshida, proprietária da loja Orgstore, em São Paulo (www.orgstore.com.br), especializada em organização. Para que estes CDs virem alguns trocados, mande-os para um sebo ou venda-os em um site como o www.mercadolivre.com.br, onde existem muitas ofertas de *Revoluções por Minuto*.



4 EMAGREÇA O ARMÁRIO...

"As pessoas costumam usar apenas uma pequena fração das peças do próprio guarda-roupa", conta Patrícia Yoshida. Coloque na mira as roupas que você não usa há séculos. Você ganhará tempo quando mais precisa: pelas manhãs.

5 ...E ARRANJE ROUPAS AMIGAS DO PLANETA

Agora que você criou espaço livre em seu móvel, preencha-o com peças novas – de preferência, sustentáveis, como uma camiseta feita com uma fibra encontrada na polpa do bambu. Além de leve, o tecido tem proteção contra os raios ultravioleta, absorve a umidade e tem efeito bacteriostático. Você pode receber em casa as peças da marca Solo, que tem modelos a partir de 99 reais (www.territorioonline.com.br)

6 BOTE ORDEM NESTA BAGUNÇA

Assim como o vinho tinto adora camisas brancas, homens adoram entulhos – cartões de visita antigos, cartas de ex-namoradas e por aí vai. Um estudo publicado em 2000 pelo periódico britânico *Behavioural and Cognitive Psychoterapy*, afirmou que juntar coisas que você não precisa pode levar a um comportamento obsessivo. "Comece por onde você possa enxergar bem a diferença, como a sala e o quarto", ensina Patrícia Yoshida. "Em seguida, apanhe o que estiver pelo chão. Limpe a geladeira. Esvazie os armários de comida, tire tudo o que estiver vencido."

7 RECICLE A LIXARADA

Ao separar seu lixo reciclável você ajuda a diminuir o aquecimento global e, de quebra, ajuda os ursos polares a terem icebergs para passear por muitos e muitos anos. "Todas as embalagens plásticas, latinhas de alumínio, papelão e vidro podem ser facilmente reciclados", explica Eduardo Quartim, consultor do Instituto Ecoar (www.ecoar.org.br), ONG paulistana que realiza ações de conscientização sustentável. "Assim como jornais, revistas e correspondência comercial." >>

8 RELAXE COM UMA GARRAFA DOS MELHORES

O vinho tinto contém trans-resveratrol, que ajuda o corpo a matar células cancerosas. Mas ficar em casa com dor de cabeça é o fim. Então, invista em algo decente. O sommelier Gianni Tartari, da Enoteca Fasano, faz as seguintes sugestões: vá de tinto com o francês Château Camplong 2006 (ótimo para acompanhar carnes grelhadas) ou bote para quebrar com o chileno Três Palácios Merlot 2006 (aveludado, ideal para seguir para a balada).

9 MERGULHE FUNDO

As mulheres não pensam duas vezes antes de torrar grana num spa. Você pode se dar um presente semelhante – e bem mais barato – mas que fará muito bem à sua saúde: um belo banho de banheira com sais perfumados. Uma pesquisa da Universidade de Nagoya, no Japão, descobriu que dez minutos em uma banheira a 40 graus, diminui a pressão sanguínea e deixa a pessoa super relaxada!

10 DURMA MAIS E MELHOR

Tirar um cochilo básico durante o dia renova qualquer cidadão desde que sem exageros. Mas não hiberne quando estiver em casa. O resultado pode ser devastador. E preste atenção no seu travesseiro. "Se ele perdeu o formato original, é hora de substituí-lo. Assim você preserva a coluna e repousa com mais qualidade", alerta o otorrinolaringologista Pedro Luiz Mangabeira Albernaz, co-autor de *Durma Bem, Viva Melhor* (MG Editores, 95 págs.).

11 REDESCUBRA UM VELHO LIVRO

Ler um bom livro pode ser mais divertido que uma balada. O desafio é encontrar esse livro. No Reino Unido, por exemplo, uma pesquisa mostrou que 50% dos títulos vendidos não são finalizados. Ou seja, as pessoas abandonam as páginas antes do desfecho. Isso acontece com você? Resgate aquele volume abandonado na estante e veja se, desta vez, ele pega você de jeito. Mas se o tema for matemática financeira, não force nem o sebo e ganhe alguns reais.

12 MELHORE SEU PAPO

Diga não aos reality shows e às entrevistas de segunda categoria. Assista um filme que dê um up no seu papo. Só não vale teorizar por horas em cima do documentário sobre a reprodução das baleias ou os efeitos do aquecimento global. Isso é chato.

13 PROCURE VELHOS AMIGOS

Você vive numa correria danada e sem tempo para os velhos companheiros de guerra? Você não está sozinho. Uma pesquisa da Microsoft revelou que os britânicos fazem, em média, 406 amigos durante a vida e perdem 352 por falta de tempo. "Colocar o papo em dia e relembrar os velhos tempos fará muito bem, pois quebra a rotina e rende boas risadas", afirma a psicóloga Silvia Cury Ismael Telefone ou mande um e-mail para eles, mas não passe horas se desculpando por ter sumido do mapa. Isso é *muito* chato.

14 PEÇA UM RANGO DECENTE

Você quer comer bem, mas não pretende passar o dia na frente do fogão. Legítimo. Então, saiba que o velho e bom macarrão instantâneo da adolescência não é tão bom assim. Mantenha distância e descubra restaurantes saudáveis com serviço de delivery no seu bairro. Fast food não é saudável, ok? MH

ESTRANHO

Se você se corta, se queima e vê germes em todo canto quando entra na cozinha, ensinamos a desbravar este território hostil

Adriana Toledo

NO NINHO

Próxima parada: cozinha. Dominar esta selva desconhecida, cheia de perigos e armadilhas, pode ser um desafio. Mas não desanime. É a chance de gerenciar sua saúde e seu paladar. Para isso é preciso conhecer algumas regrinhas que vão diminuir os riscos.

Da escolha dos utensílios à limpeza do campo de batalha, nada pode ser esquecido. Assim como a conservação da comida – que não é igual para tudo o que você compra no supermercado ou na feira. "Todos os alimentos precisam de atenção. Alguns mais, porque é neles que os microorganimos que fazem mal à saúde vão aparecer mais rapidamente", alerta a nutricionista Vanessa Schmidt, da Nutrifit Consultoria Nutricional, em São Paulo.

Mas não se assuste, pois livrar sua cozinha de bichinhos nocivos é mais fácil do que aprender um dialeto aborígene. A primeira providência é esquecer aquela velha frase feita: o que não mata, engorda.

GUERRA CONTRA OS GERMES

Cascas de frutas, migalhas de pão, restos de macarrão e até o cocó do cachorro que fica no banheiro da empregada – são ambientes propícios para diversas bactérias, como a *E. coli*, o famoso coliforme fecal. "Esses microorganismos se multiplicam rapidamente", explica o microbiologista Eneo Alves, de São Paulo. Dentro do corpo os invasores provocam vômitos, dor de barriga e uma diarréia brava. Então crie vergonha e faça uma boa faxina antes de assumir os controles. Varra bem o chão, passe um pano úmido com água e desinfetante. Quanto ao seu fogão, fique sabendo que a coifa absorve gordura, um dos petiscos preferidos dos microorganismos. Limpe a cada 15 dias com uma escova e detergente.

ACABE COM A FESTA NA PIA

Suja de gordura, transbordando de talheres e panelas, a pia é um prato cheio para o desenvolvimento de bactérias. O microbiologista Eneo Alves, de São Paulo indica cuidados essenciais para dar fim a elas.

>> Não deixe comida grudada: se o rango queimou no fundo da panela, leve-a ao fogo com água e duas colheres de bicarbonato de sódio. Deixe ferver e depois lave normalmente.

>> Dê um trato na esponja: "A cada 15 dias, coloque a esponja em um recipiente com água e leve ao microondas durante um minuto. Se preferir use uma panela, ferva a água e faça o mesmo procedimento", ensina Eneo. Ao terminar de lavar a louça, esprema a esponja até que fique seca. E, antes que ela fique em estado lamentável, troque por uma nova.

PASSE O RODO

Água acumulada sobre o mármore ou o metal é um terreno fértil para a procriação dos germes. "Retire o excesso com um pequeno rodo", ensina a especialista em organização, Cristina Papazian, de São Paulo.

NÃO ENTRE PELO CANO

Ao lavar a louça e resíduos de comida caírem encanamento abaixo, coloque uma colher de sopa de água sanitária em um litro de água e espalhe na pia e no ralo. Deixe agir por dez minutos e enxágüe. "Essa medida ajuda a aniquilar os micróbios que vivem nos canos e se alimentam da sujeira acumulada, formando um líquido viscoso e grudento", diz Cristina Papazian.

NÃO POUPE AS FORMIGAS

Segundo a lenda, elas são mais simpáticas e trabalhadoras que as cigarras, mas não se engane: podem transmitir os mesmos microorganismos que baratas asquerosas. Já que ambas caminham sobre todo o tipo de superfície. Para que essas pragas não avancem, tampe bem os alimentos e não acumule lixo. Se mesmo assim essas intrometidas insistirem em fazer uma visita, use formicida em gel para assassiná-las. Sem dó nem piedade.

JOGO LIMPO

>> Operação mãos limpas: elas são um verdadeiro campo de concentração para germes. Antes de cozinhar, é importante lavá-las com água e sabão, sem se esquecer de dar uma caprichada nas unhas. "Melhor ainda, passe álcool gel", recomenda a pesquisadora Neliane Silveira, do Instituto de Tecnologia de Alimentos, em Campinas (SP).

>> Vista-se para cozinhar: use sempre um avental limpo. A roupa com que você veio da rua, nem de longe é um exemplo de assepsia. E você ainda evita esquentar a cabeça com pingos de gordura e molho na camisa.

>> Sem cabelo no prato: quer ser radical? Coloque uma touca descartável na cabeça. Parece ridículo? É é mesmo. Mas se você estiver sozinho, qual o problema? Além de evitar que sua convidada ache um fio de cabelo no meio do espaguete, impede que seus cabelos fiquem com cheiro de gordura.

PANOS E PANINHOS

>> De prato: você deve conhecer aquele pano mil utilidades, que serve ao mesmo tempo para pegar panelas quentes, secar os utensílios e a pia e dar uma limpada no molho derrubado, certo? Dê uma folga para ele. "Depois de usar, deixe-o secar naturalmente, esticado no escorredor de pratos", aconselha o consultor de higiene na cozinha, Rogério Bunho, da SOS Cozinha, de São Paulo. Lave-o assim que estiver com cheiro desagradável, pois umidade e resquícios de alimentos o deixam propício a se transformar num lar de bactérias.

>> De pia: torça depois de usar e sempre os deixe secando. "Prefira os descartáveis, tipo Perfex, e troque logo que começarem a ficar gastos", recomenda a pesquisadora Neliane Silveira. >>

ESCOLHA A LIXEIRA CERTA

A lata de lixo serve de berço esplêndido para baratas e formigas. Se não higienizá-la periodicamente pode acumular um líquido nojento no fundo. Quer reduzir as chances de os micróbios contaminarem o rango e os utensílios? Coloque um cesto com pedal no chão, nunca em cima da pia, e não deixe o lixo fazer aniversário na cozinha: assim que o saco estiver cheio – sem trocadilhos – leve para fora e substitua por um novo, sugere a nutricionista Vanessa Schmidt. Mas se tiver restos de comida, tente tirar diariamente para que não fiquem se deteriorando na sua cozinha.

POR ÁGUA ABAIXO

Ninguém está livre de descobrir uma lesma passeando pelo alface. Para evitar o trauma, capriche na limpeza. Lave bem verduras, legumes e frutas – que, em geral, são cultivados em meio a agrotóxicos – e retire todas as partes amassadas ou manchadas, sinais de começo de deterioração. Passe as folhas embaixo d'água uma por uma, para mandar embora intrusos escondidos. Para uma limpeza nota 10, deixe de molho por dez minutos em uma solução feita com um litro de água e uma colher de sopa de água sanitária (ou duas de vinagre). Enxague e deixe secar.

PORCO NA PANELA

Lembre-se de tudo que sua mãe ensinou quando era pequeno e se policie nos hábitos nojentos: nada de enfiar o dedo na orelha, dar aquela coçadinha básica ou devolver a colher à panela depois de experimentar o sabor do molho. Esses hábitos transferem bactérias presentes nas secreções corporais para o alimento, onde vão se multiplicar e descer por sua goela.

CUIDADO COM A BOMBA A

A panela de pressão pode explodir se a válvula estiver entupida. Verifique se ela e a borracha que veda a tampa estão em bom estado. "Ao aquecer, a panela deve fazer aquele chiado. Nunca cozinhe um alimento sem líquido. Antes de abrir a tampa, levante a válvula para retirar a pressão", diz Carole Crema, consultora da Escola Wilma Kövesi de Cozinha, em São Paulo. Só destampe quando estiver fria. Jeito rápido: coloque embaixo da torneira.

SINAL VERDE PARA O ALUMÍNIO

Você já ouviu por aí que panelas de alumínio são perigosas porque soltam partículas de metal na comida? Relaxe. "Fizemos uma análise e concluímos que a quantidade é desprezível", afirma a engenheira de alimentos Silvia Dantas, do Instituto de Tecnologia de Alimentos, em Campinas (SP). Se não quiser correr nenhum risco, use colheres feitas de plástico ou silicone: elas evitam a fragmentação do metal e também diminuem a corrosão da panela.

DE OLHO NO ÓLEO

Nunca é demais lembrar que o mesmo alimento frito tem o dobro de calorias do que teria se tivesse sido grelhado. Mas, se quiser se esbaldar em uma porção de fritas, use o óleo adequadamente. Se faz pouca fritura, descarte o óleo usado após o preparo. Mas se fritar mais de um item por dia, pode reutilizá-lo. Troque-o quando observar alteração de coloração, de sabor, quando liberar muita fumaça ou formar espuma", ensina Rogério Bunho, responsável técnico da empresa SOS Cozinha.

PILOTE COM SEGURANÇA

Acidentes acontecem. Para que você não se ferre, fique ligado nas dicas da consultora Carole Crema.

>> **Fique sempre por perto quando o fogo estiver ligado.** Coloque as panelas bem no centro da chama – o cabo pode acabar queimado. E, quando estiver cozinhando em fogo alto, use uma colher longa para mexer. Assim, você não deixa que o vapor aqueça demais a sua mão.

>> **Para não dar sopa aos vazamentos,** ao abrir o gás do fogo, acenda a chama imediatamente.

>> **Tome cuidado com panos** muito próximos da chama do fogão.

>> **Nunca pilote o fogão usando um calçado escorregadio como o chinelo.** Opte por um antiderrapante. Caso contrário, você poderá levar um tombo e arrastar juntos alimentos, utensílios e, o pior, uma panela quente.

NÃO ENTRE NESTA GELADA

Fique de olho no freezer se você ainda não trocou aquele modelo barato por um com degelo automático. "É importante retirar o excesso de gelo a cada 20 dias. Não é um foco de micróbios a temperatura polar acaba com eles, mas o excesso faz com que o equipamento não trabalhe direito, o que compromete a conservação do que estiver lá dentro", avise a nutricionista Vanessa Schmidt, de São Paulo. E atenção na geladeira: quanto mais cheia e quanto maior o calor externo, menor deve ser a temperatura no termostato.

DEIXE A CASCA SUJA

O prato do dia é omelete? Então nada de lavar a casca dos ovos industrializados. Nas granjas eles recebem a aplicação de uma película mineral – água quente e detergente. Se você os higieniza, remove essa camada e abre as portas para que microorganismos e resíduos de sabão penetrem na casca.

EVITE UMA INTOXICAÇÃO

>> Carnes, leite, peixes e comidas prontas como macarrão, feijão e arroz devem ficar, no máximo, três dias na geladeira, segundo o microbiologista Eneo Alves.

>> Não guarde congelados durante meses. O período ideal para manter um alimento congelado são 30 dias. Depois de descongelada, uma iguaria crua só pode ser levada ao freezer novamente depois de preparada.

>> Frutos-do-mar são perigosos pela própria natureza. Alguns oceanos e rios são sinônimos de imundície e a sujeira acaba vindo a tiracolo. Jamais deixe-os sem refrigeração. Quando estragam ficam infestados de micróbios e liberam toxinas que provocam de simples congestão nasal e dormência na boca a graves convulsões.

>> Vai preparar um churrasco? Descongele a picanha na geladeira por até 24 horas. Se estiver descongelada e o consumo for imediato, não deixe a peça ao ar livre por mais de meia hora, tempo que os microorganismos levam para dar o ar da graça.

>> Mancha roxa no presunto e no peito de peru? Fim da linha para os frios, pois as bactérias já entraram em ação. E eles devem ser armazenados no máximo por dois dias em recipientes com tampas que vedam. Quanto mais estiverem em contato com o ar, maior a facilidade de as bactérias se proliferarem. A regra também vale para os queijos.

>> Ovos aguentam bem na geladeira até duas semanas. Na hora da compra, escolha os com a data de embalo mais próxima.

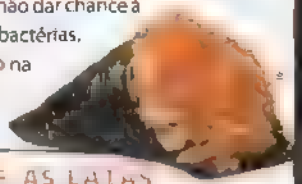
SINAL AMARELO PARA O SUSHI

Alimentos crus, como aquele temaki recheado, são leves e caem bem. "Mas o calor acelera o processo de deterioração de alimentos crus, o que diminui a segurança", lembra Rogério Bunho. Nesse caso, é preciso seguir três recomendações do especialista:

>> O cuidado com a higiene dos utensílios e das mãos deve ser redobrado.

>> Coma o mais rápido possível depois do preparo, para não dar chance à multiplicação de bactérias.

>> Fique de olho na procedência do pescado.



INSPECIONE AS LATAS

O cuidado começa na hora de comprar. Observe se não estão amassadas ou enferrujadas. Depois de abertas, esqueça a lei do mínimo esforço: não guarde as latas na geladeira. Coloque o conteúdo em um recipiente com tampa. Leia o rótulo, que indica quanto tempo o produto pode ficar na geladeira depois de aberto. Vai precisar de azeite? Prefira-o em lata, pois embalagens de vidro, segundo o periódico *Journal of the American Oil Chemists Society*, expõem o líquido à luz, o que faz perder suas propriedades antioxidantes.

Já a latinha de cerveja está fora de perigo: "Não há risco de contrair leptospirose. Isso não passa de mito", garante Eneo Alves. Basta lavar a lata antes de consumir.

NÃO LEVE BOLO

Aqui a regra é simples: ainda que seja a única coisa que tenha para comer em casa, jogue o pacote do pão de fôrma no lixo ao menor sinal de bolor, independentemente do prazo de validade, não vale correr o risco. Peça uma pizza na esquina. No dia-a-dia, use o lacre para fechar bem a embalagem e proteger da umidade. E, claro, antes de comer, sempre analise a fatia de todos os lados.

ESCOLHA SUAS ARMAS

>> Fuja do plástico: vasilhas feitas desse material só podem ir ao micro-ondas quando especificado na embalagem. Para não errar, escolha um recipiente de vidro.

>> Dispense o óleo de peroba: evite tábuas e utensílios de madeira. "Com o tempo esse material oferecerá abrigo para fungos e bactérias", alerta Neliane Silveira. "Também substitua a colher de pau por espátulas de silicone."

>> Acerte na faca. para não levar bichinhos sujos de um alimento cru (verduras, frutas) para um cozido (peixe, carnes), use duas facas. "Chamamos isso de contaminação cruzada. Ao usar a mesma faca você pode transportar bactérias de um para o outro", diz Vanessa Schmidt. >>

COMO VOVÓ JÁ DIZIA

Ela sempre tem na ponta da língua uma receita infalível contra afta, enjôo ou dor de estômago. Mas será que ela é *mesmo* tão sábia? Veja alguns mitos esclarecidos por Antônio Carlos Lopes, professor da clínica médica da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

MAIZENA COM ÁGUA ALIVIA A DIARRÉIA

☒ FALSO

Isso alimentará seu intestino, *pois* o amido de milho aumenta a consistência das fezes, e não cuidará do problema principal. Não esqueça de tomar água, que evita a desidratação.

PÓ DE CAFÉ É BOM PARA CORTES

☒ FALSO

O melhor é lavar com água corrente e sabão neutro e, *em seguida*, fazer um curativo com gaze. Além de não ter nenhuma eficácia comprovada, o café pode provocar uma infecção no corte.

BICARBONATO ACABA COM AS AFTAS

☑ VERDADEIRO

Ele torna o Ph da boca mais alcalino, ou seja, *neutraliza* a acidez que agride a afta. Dilua uma colher de chá de bicarbonato de sódio em um copo d'água e bocheche a solução.

ÁGUA, SAL E VINAGRE MELHORAM A DOR DE GARGANTA

☒ FALSO

Não há prova de que a fórmula seja eficaz, pois o incômodo pode ser desde uma simples inflamação até uma infecção nas amígdalas.

LEITE ALIVIA A DOR DE ESTÔMAGO

☒ FALSO

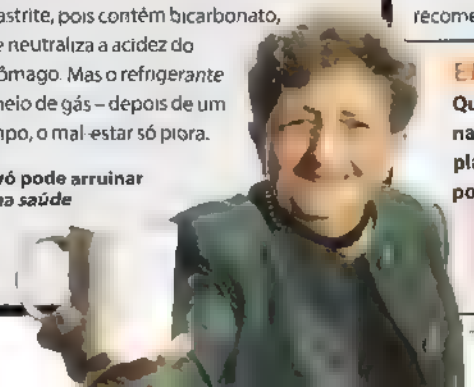
O leite é alcalino e pode melhorar o desconforto, mas só em alguns casos. "Há exceções em que a gastrite é *provocada* justamente por falta de acidez", diz o médico.

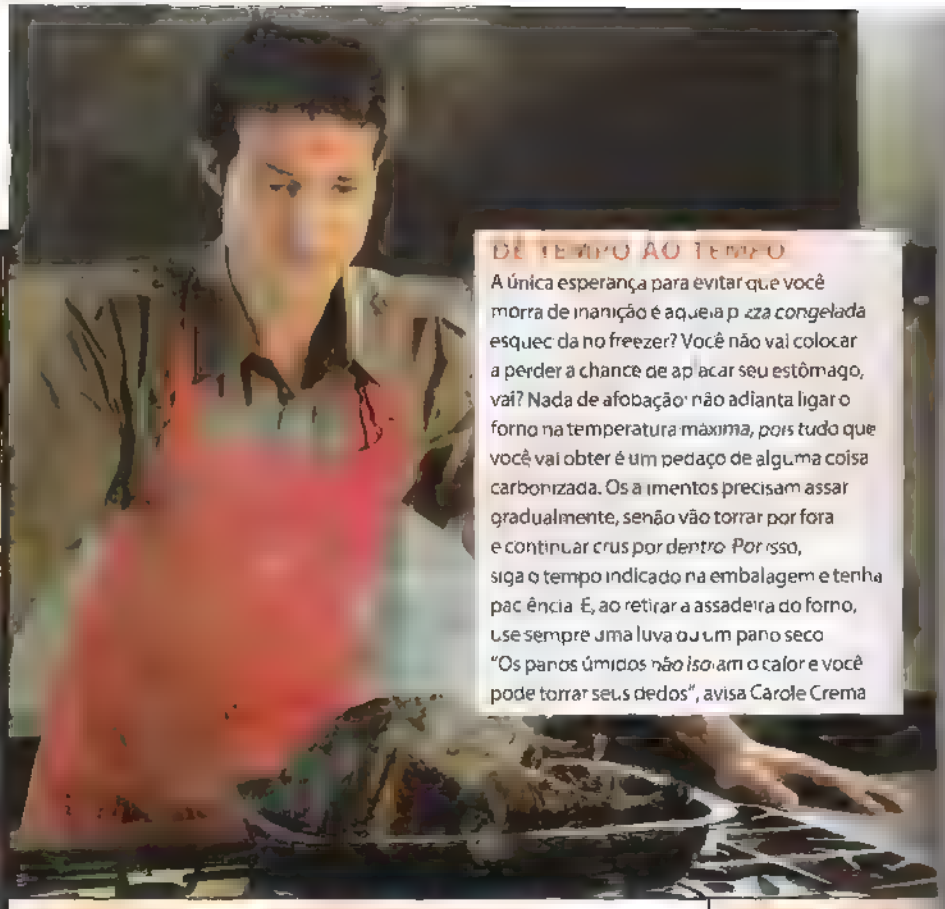
ENJÔO SE CURA COM REFRIGERANTE

☒ FALSO

Pode aliviar os sintomas de náusea e gastrite, pois contém bicarbonato, que neutraliza a acidez do estômago. Mas o refrigerante é cheio de gás – depois de um tempo, o mal-estar só piora.

Vovó pode arruinar a sua *saúde*





DE TEMPO AO TEMPO

A única esperança para evitar que você morra de inanição é aquela pizza congelada esquecida no freezer? Você não vai colocar a perder a chance de aplacar seu estômago, vai? Nada de afobação: não adianta ligar o forno na temperatura máxima, *pois* tudo que você vai obter é um pedaço de alguma coisa carbonizada. Os alimentos precisam assar gradualmente, senão vão torrar por fora e continuar crus por *dentro*. Por isso, siga o tempo indicado na embalagem e tenha paciência. E, ao retirar a assadeira do forno, use sempre uma luva ou um pano seco. "Os panos úmidos *não isolam* o calor e você pode torrar seus dedos", avisa Carole Crema.

O VELHO E BOM ARROZ COM FEIJÃO

Como você não tem tempo para ficar escolhendo os melhores grãos, o cuidado começa na hora de comprar: "Se possível, opte por feijão e arroz do tipo 1, cuja qualidade dos grãos é muito melhor", *avisa* Rogério Bunho.

>> Feijão: antes de cozinhá-lo, despeje-o em pequenas porções na mesa. "Observe se não há pedrinhas, corpos estranhos ou grãos estragados, para depois deixá-lo de molho", ressalta a nutricionista Vanessa Schmidt.

>> Arroz: para se certificar que nenhuma sujeirinha vai se misturar entre os condimentos do arroz, antes de prepará-lo, coloque-o em uma bacia ou escorredor e lave.

FISCALIZE A DESPENSA

Alimentos estragados na despensa atraem bichos e podem contaminar os demais. Cheque uma vez por semana o prazo *de validade* dos produtos em estoque e jogue fora aqueles que já expiraram. Não guarde biscoitos e salgadinhos na embalagem depois de aberta. A umidade entra por meio das *frestas*, e, quando você for abocanhar o lanchinho, ele estará fervendo de seres indesejáveis, incluindo as formigas. "Coloque os petiscos em latas ou recipientes plásticos *com tampa* e cole uma etiqueta com o prazo de validade, para que você possa lembrar depois", recomenda o microbiologista Eneo Alves.

CADA MACACO NO SEU GALHO

Não se esqueça deste velho clichê na hora de guardar tudo. "Nunca armazene alimentos no mesmo local que guarda materiais de limpeza, especialmente inseticidas, pois há risco de contaminação."

EMBALE O HORTIFRUTI

Quer conservar as verduras corretamente? Lave bem e guarde nas gavetas da geladeira, acomodadas em caixas ou sacos plásticos. "*Mas a temperatura* não deve estar no máximo, porque as folhas podem queimar", indica Vanessa Schmidt.

Por terem casca, as frutas podem ficar em temperatura ambiente. Não agüentou comer a melancia inteira? *Conserve* o restante *na* geladeira. Isso vale para qualquer fruta cortada.

GARANTA O ALMOÇO DO DIA SEGUINTE

O jantar acabou e você logo partiu para a ação com sua convidada, mas a comida sobrou em cima da mesa: erro. Quanto mais tempo e a fica em temperatura ambiente, maior a chance de contaminação. "Depois de *três* horas, o ideal é não consumir mais", alerta Eneo. Também não *adianta* se apressar muito, pois, apesar de as geladeiras modernas darem conta do recado, elas consomem mais energia elétrica para se manterem resfriadas quando você guarda algo muito quente.

E não se esqueça de reservar as sobras em recipientes tampados.

DESCUBRA SEU PO

Você pode ter boas INTENÇÕES para melhorar o *físico* e a saúde, mas NADA ADIANTA SE FALTA MOTIVAÇÃO. Conheça as últimas descobertas sobre como TRANSFORMAR OBRIGAÇÃO EM PRAZER

Por **Tom McGrath**
Colaborou **Wilson Weigl**
Fotos **Scott McDermott**

COMO VOCÊ ENCARA AS CAMINHADAS, AS CORRIDAS E OS TREINOS DA ACADEMIA? Como curtição ou castigo? Veste o calção e os tênis na maior empolgação ou como se fosse encarar o corredor da morte? Em três décadas da chamada revolução do fitness, é difícil imaginar alguém no planeta que ainda não tenha entendido o potencial transformador da atividade física. Acontece, porém, que todo o conhecimento ainda não se traduziu em motivação e força de vontade. Nos últimos 20 anos, estudo após estudo vem chegando essencialmente à mesma conclusão: mais da metade das pessoas que começam um programa de exercícios o abandonam num prazo de 12 meses.

O que me assusta é que estou a ponto de tornar uma delas. Durante seis anos, enquanto trabalhei na redação da *Men's Health* americana, fui o modelo do praticante de exercícios motivado, corria com meus colegas no horário de almoço e participava do jogo semanal de basquete. Mas, para meu azar, acabei mudar de emprego – e trabalhar em um escritório onde as pessoas realmente usavam o horário de almoço para almoçar – descendo à condição de malhador de dois dias por semana. E, em certas semanas, nem isso.

A questão é simples: em determinados dias, fazer exercício é realmente um sacrifício. E a sabedoria tradicional sempre apregoou que basta superar isso. Tanto que você

TENCIAL

vavelmente já ouviu o famoso *no pain, no gain* (expressão americana que significa algo como "sem dor, não há ganho").

Mas um conjunto cada vez maior de estudos vem sugerindo que essa abordagem "sargentão" é, na verdade, um exercício de inutilidade. Se quisermos ter sucesso, sugerem os pesquisadores, precisamos parar de nos forçar a fazer o que não gostamos. "Quando o assunto é força de vontade, a paixão dá de goleada na pressão", diz o técnico de atletismo Wanderlei de Oliveira, fundador da Run For Life, empresa especializada em treinamento de corrida, de São Paulo ≫

TRANSFORME A ATIVIDADE FÍSICA EM PRAZER. LEMBRE-SE DE QUANDO ERA MENINO E JOGAVA BOLA POR CURTIÇÃO

A prova viva de que as pesquisas têm razão é John Gagliardi, o mais bem sucedido técnico de futebol americano da história dos treinadores universitários, um dos mestres em motivação dos Estados Unidos. É ele que diz: "*No pain, no gain*? Você é louco se acreditar nisso"

Gagliardi, ou "Treinador", como é conhecido na Universidade de Saint John, uma pequena instituição beneditina de artes liberais nos tranqüilos bosques de Minessota, nos EUA, não é o típico guru de fitness. Para começar, tem 79 anos e, embora cheio de energia – "vigor", palavra que se costuma associar a homens da sua idade – não tem nem de longe a aparência de um Sylvester Stallone. Isso se deve, em parte, a seu costume de transpor os poucos quarteirões de casa até o escritório no campus não a pé, mas em seu carro. Nas últimas 58 temporadas – 54 delas na Universidade de Saint John – ele emplacou quatro campeonatos nacionais da Terceira Divisão, 27 títulos e 443 vitórias. Isso é mais do que qualquer técnico de futebol americano universitário já conseguiu em todos os tempos.

Para começar, seus tratamentos não têm nada de choque. Qualquer atleta que é convidado a jogar na Saint John pode ficar no time, contanto que esteja disposto a comparecer aos treinos. E quem não iria querer? Neles, não há exercícios de calistenia, nem corridas em volta do campo, nem exercícios forçados. Em vez disso, os Johnnies, como são chamados os jogadores da Saint John, jogam futebol americano de toque por 90 minutos, como a maioria deles sempre fez desde criança, quando a moleca da jogava bola no quintal. E se por acaso alguém erra, não tem problema. Gagliardi não destrói ninguém por isso. "Você não pode tritura-los, ficar no pé deles o tempo todo", explica. "Acho que o que afasta a maioria das pessoas das classes não é o abuso físico, mas o mental."

Claro que para os padrões tradicionais do futebol americano a abordagem de Gagliardi a respeito de motivação é pura heresia. Mas olhando de outra forma faz total sentido, porque ele basicamente criou um programa de futebol movido não por ameaças, intimidações e gritos do treinador, mas pela genuína paixão dos jogadores por futebol.

FAÇA APENAS O QUE TEM VONTADE

Apesar de Gagliardi nunca ter feito um curso de psicologia na vida – ele estudou artes liberais nos anos 40 – a abordagem de treinador inovadora que ele desenvolveu por meio do instinto e da experiência alinha-se quase perfeitamente com uma escola de pensamento sobre comportamento humano chamada Teoria da Autodeterminação ou SDT.

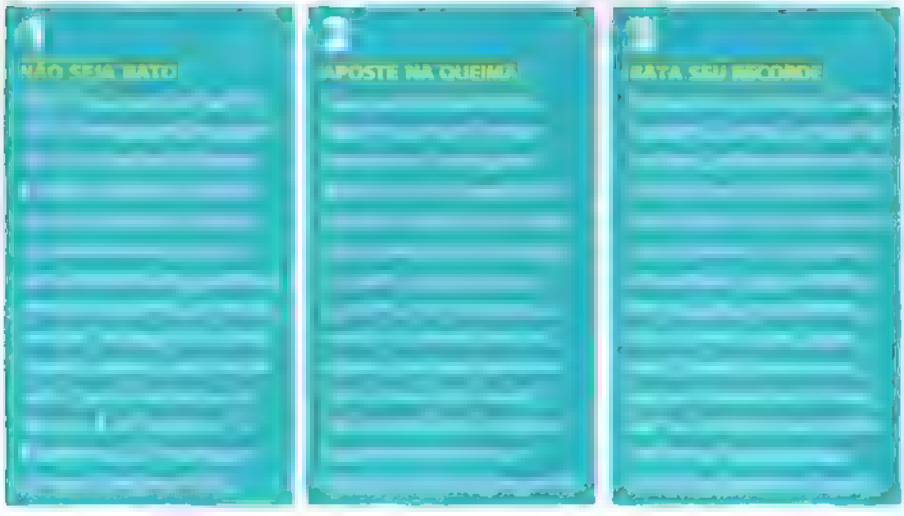
Na Universidade de Rochester, nos EUA, um dos dois estudiosos que desenvolveram a Teoria da Autodeterminação, Richard Ryan, é um cara saudável e falante de 54 anos, discorre sobre nossa incapacidade coletiva de aderir a um programa de exercícios. "É engraçado", diz Ryan. "No primeiro dia do ano a gente vê a empolgação das pessoas para mudar seu corpo. Mas lá pelo dia 20 de janeiro essa disposição já foi toda embora."

Ryan dedicou boa parte da vida profissional a entender o que acontece não só durante esses 20 dias, mas também nos outros 345. E a conclusão a que ele e outros especialistas no campo da Teoria da Autodeterminação chegaram pode ser resumida no seguinte: quanto mais automotivados estamos – isto é, quanto mais estivermos fazendo o que queremos, e não aquilo que somos forçados a fazer – mais felizes e mais bem-sucedidos tendemos a ser.

Isso parece apenas senso comum, mas já nos anos 70, quando Ryan e seu colega Edward Deci conduziram a primeira pesquisa sobre o que se tornaria a TDA, essa idéia era tão radical quanto Gagliardi não fazer

BRINCADEIRAS DE ACADEMIA

Resgate o sentido de divertimento na sua rotina de treino



115

NÚMERO DE DIAS POR ANO NOS QUAIS O HOMEM MÉDIO SE EXERCITA – PARECE IMPRESSIONANTE, MAS EQUIVALE A APENAS DOIS DIAS POR SEMANA

71

PORCENTAGEM DE HOMENS QUE ACHAM QUE DEVERIAM PRATICAR MAIS EXERCÍCIOS

jogadores correrem em volta do campo antes do treino. "Quando comecei na psicologia, a teoria que predominava era que o ser humano agia apenas para receber recompensas ou evitar punições", diz Ryan, referindo-se ao behaviorismo, escola psicológica que predominou por muitas décadas. "Não havia a noção de que as pessoas podem ter sua própria motivação natural."

Na visão de Deci e Ryan, o behaviorismo não estava incorreto, mas, sim, incompleto. Recompensas e punições influenciam o nosso comportamento, mas também somos movidos a fazer coisas simplesmente por elas próprias. Deci mostrou que influências exteriores podem minar a motivação intrínseca. Em um estudo fundamental, observou alunos universitários que escreviam as manchetes do jornal da escola. Depois que começaram a ser pagos para fazer o trabalho – a quintessência do motivador externo – houve uma acentuada queda em sua motivação interna. Resumindo, uma vez que você seja pago para fazer algo, só vai querer continuar fazendo aquilo se continuar sendo pago (lembre-se disso da próxima vez que ouvir um atleta profissional dizendo que dinheiro é o que menos importa).

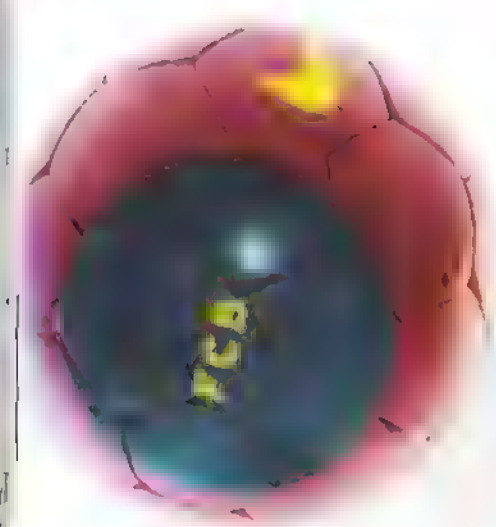
tas no campo esportivo. Os pesquisadores descobriram que as pessoas têm uma afinidade natural com o exercício, ou, pelo menos, com a atividade física. "Os seres humanos – e todos os mamíferos, na verdade – brincam", explica Ryan. "Começa com as lutas de brincadeira. Existe um benefício nesses jogos em termos de evolução da espécie, já que eles nos tornam fisicamente mais competentes. Mas não é isso que passa por nossas cabeças."

"Pergunte a qualquer garoto por que ele está jogando futebol e ele dirá que é divertido," continua o especialista. "Ele não vai responder que é porque assim ele ganha musculatura ou porque isso vai ajudá-lo a continuar saudável quando tiver 80 anos. Essa é a natureza da motivação intrínseca – é algo que, de um ponto de vista psicológico, vale pela coisa em si." >>

EVOLUÇÃO DA ESPÉCIE

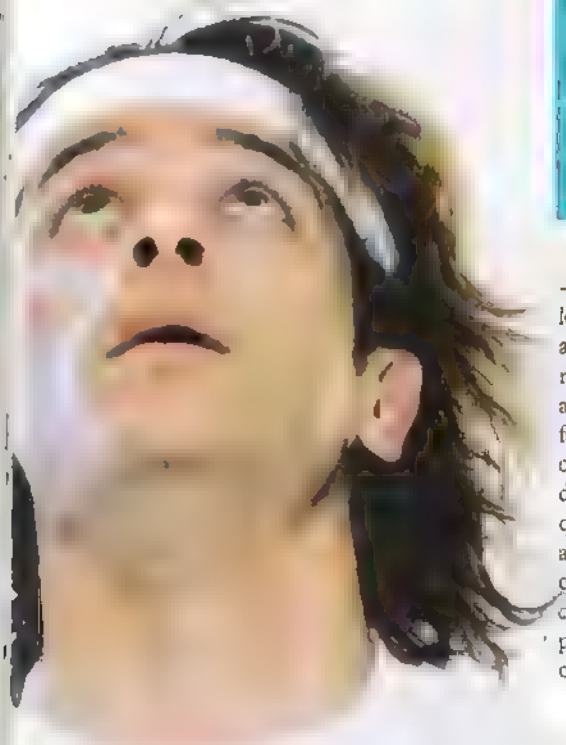
Desde os anos 70 a Teoria da Autodeterminação vem sendo aplicada em várias áreas, como educação, medicina e trabalho, mas as pesquisas mais consistentes têm sido fei

PROCURE DENTRO DE VOCÊ UMA REAL MOTIVAÇÃO PARA MALHAR, INDEPENDENTE DAS COBRANÇAS EXTERNAS



QUAL SEU GRAU DE MOTIVAÇÃO?

NÍVEL	VOCÊ MALHA PORQUE	SEU TIPO DE ESTÍMULO
5		
4		
3		
2		
1		



O problema é que, à medida que crescemos – geralmente no fim da adolescência ou lá pelos vinte e poucos anos – nosso instinto para a brincadeira física tende a ser esmagado pela realidade cotidiana: a necessidade de trabalhar, as demandas de um relacionamento e de uma família, a atração embriagante da TV no final de um dia cansativo. Conseqüentemente, tendemos a ficar mais sedentários, ao menos até que as calças comecem a *não servir* mais ou até começarmos a temer um ataque cardíaco, quando então compramos um par de tênis de corrida ou nos matriculamos na academia mais próxima. E é aí, infelizmente, que começam os problemas de verdade. Os *propositores* da Teoria da Autodeterminação já conduziram numerosos estudos sobre continuidade de exercícios ao longo dos anos, e os resultados são notavelmente consistentes. Quanto menor a motivação *intrínseca* para os exercícios – quer dizer, quanto mais você malha porque acha que deve e não porque realmente gosta – menor a probabilidade de se manter firme neles.

Em um estudo de 2004 publicado no *International Journal of Sport and Health Science* (*EUA*), os pesquisadores classificaram 486 participantes de exercícios numa escala de motivação. Aí estavam incluídas pessoas intrinsecamente motivadas a se exercitar – faziam porque achavam *divertido* – e outras que receberam motivação externa para começar a se mexer. Após seis meses de estudo, o número de pessoas intrinsecamente motivadas que ainda estavam se exercitando superava seus colegas externamente motivados na proporção de três para um.

Há outros motivadores externos que não funcionam. Os estudos mostraram que aqueles que se exercitam para satisfazer o médico também tendem a não continuar. Suar apenas para se tornar fisicamente mais atraente também tem vida curta: em um estudo de 1997, Ryan descobriu que aqueles que se matricularam em academias movidos pela vaidade tinham menos probabilidade de manter a freqüência do que aqueles que priorizavam o preparo físico.

De fato, a única coisa que se aproxima da pura motivação intrínseca, em termos de perseverança, é o que os pesquisadores chamam de motivação identificada. Isto é, quando você realmente acredita que vale a pena se exercitar porque faz bem e os benefícios são valiosos.

motivação identificada pode ser quase tão poderosa quanto a motivação intrínseca", diz Philip Wilson, professor assistente de psicologia da Universidade Brock, no Canadá, que pesquisou a relação da TDA com os exercícios físicos. Wilson, ex-jogador profissional de futebol, observou o fenômeno na própria vida. Atualmente, seu tempo na academia não é mais tão divertido quanto na época em que jogava futebol, mas ele se mantém firme. "Honestamente, dói", confessa. "Mas faço porque valorizo os benefícios à saúde."

Para Ryan, a necessidade de internalizar a vontade faz sentido. "Isso não significa que as recompensas externas não motivem. Mas os problemas começam quando a motivação se torna dependente de recompensas, e elas não são suficientemente valiosas e contínuas." Em outras palavras, querer enxugar a barriga de cerveja pode levá-lo até a academia no dia 1º de janeiro, mas se não houver nada além disso talvez você não consiga passar de 20 de janeiro.

ALÉM DO PRAZER DE MEXER O CORPO, PARTE DA SATISFAÇÃO EM SE EXERCITAR ESTÁ NA SENSAÇÃO DE ESTAR CONECTADO A OUTRAS PESSOAS

Enquanto ouvia Ryan, me ocorreu que nos últimos três anos basicamente fui passando de esportista intrinsecamente motivado a extrinsecamente motivado. Antes, corria e jogava puramente por diversão. Na noite que antecedia nosso jogo semanal de basquete, eu experimentava uma expectativa boa que não sentia desde os 11 anos de idade. Hoje, as únicas coisas que me levam à esteira são culpa e medo, e eles não são páreo para a atração que sinto por batatas fritas e pastéis.

Então, se o gosto pelos exercícios é a chave para continuar, o que nos faz gostar deles? Os pesquisadores da Teoria da Autodeterminação dizem que uma pessoa é intrinsecamente motivada a persistir numa atividade se ela cumprir três necessidades básicas. A primeira é a autonomia – a escolha foi sua, não de outra pessoa. A segunda é a competência: você sabe o que está fazendo ou, pelo menos, está ficando melhor naquilo. A terceira são as relações: aquela atividade o ajuda de alguma forma a se conectar a outras pessoas. "A energia do grupo pode ser contagiante e ajudar você a se motivar", diz o técnico Wanderlei de Oliveira, que estudou a Teoria da Autodeterminação.

O SEGREDO É O ENTUSIASMO

É interessante que há 60 anos John Gagliardi tenha criado um ambiente com as mesmas três qualidades no campo do futebol americano. Quando jovem, jogava no time de sua escola e suas memórias da experiência não são muito gratas. O treinador fazia os jogadores correrem ao redor do campo, fazerem exercícios até a exaustão e atravessar o campo agachados. Para quê? "Nunca andávamos agachados durante o jogo", lembra Gagliardi.

Ele estava no penúltimo ano do colégio quando o treinador foi embora. Para salvar a temporada, Gagliardi, com 16 anos, se ofereceu para assumir a vaga. Quando a administração da escola concordou, fez o que qualquer adolescente faria: jogou para o alto tudo o que ele e os amigos não aguentavam mais. Aboliu as voltas no campo, as marchas agachadas e começou a permitir os jogadores beberem água entre as jogadas, que o treinador antigo havia proibido. Também implantou uma nova filosofia: jogar até ficarem bons. É verdade que Gagliardi operava puramente por instinto, mas na verdade havia criado um clima perfeitamente autodeterminado. Os jogadores eram autônomos – jogar era o que queriam fazer. Eram competentes – quanto mais jogavam, melhores ficavam. E, como o futebol americano é em essência um jogo de equipe, se sentiam conectados entre si.

Liderado pelo treinador aluno, o time venceu dois campeonatos e depois mais quatro quando ele continuou como treinador após entrar para a faculdade. "Começamos a saber o que estávamos fazendo", diz Gagliardi, com o rosto iluminado pelas recordações.

Em seis décadas desde então, o técnico só tem aumentado o clima de entusiasmo em torno de seu programa. Todo veterano é capitão de time na Saint John e, a cada semana, os próprios jogadores escolhem quem treina nas posições ofensivas e defensivas – o que aumenta o já elevado sentimento de conexão. Treinar jogando faz com que o time se sinta competente. Quanto à autonomia, seria difícil encontrar um grupo de atletas com mais controle sobre as próprias vidas. Não há toques de recolher, nem tabelas de treinos. Tudo ali se resume apenas a jogar futebol >>

96
PORCENTAGEM DE HOMENS QUE COSTUMAM FALTAR NUM TREINO QUANDO ELE CONFLITA COM OUTRA ATIVIDADE

45
PORCENTAGEM DE HOMENS QUE USAM A BICICLETA ERGOMÉTRICA COMO CABIDE

Gagliardi reconhece que sua abordagem incomum costuma surpreender os novatos. Quando pergunto se ele obriga os jogadores a encarar um programa de musculação entre as temporadas, como faz a maioria dos treinadores, ele balança a mão: "Que nada", diz rindo. Então fala sobre uma carta que envia aos calouros no começo de cada período. "Dizemos a eles que enquanto a maioria dos amigos que vão para outras escolas terão um regime de corridas e levantamento de peso durante o verão todo, eles não terão notícias nossas até o meio de julho, quando deverão se apresentar para os treinos", conta. "Sugerimos que, enquanto isso, aproveitem a vida e o glorioso calor do mês de junho. E se puderem manter-se ativos, ótimo."

É perturbador notar quão pouco a nossa abordagem sobre exercícios se parece com a de Gagliardi sobre o futebol. Basta olhar as crianças. A TV e os computadores as tornam sedentárias e suas oportunidades de estarem fisicamente ativas parecem criadas para acabar de vez com o sentido de brincadeira. A típica aula de ginástica ou de judô, por exemplo, é ótima se você tem alguma inclinação atlética, mas para os que não têm pode ser um exercício de humilhação.

69

PORCENTAGEM DE HOMENS QUE SE CONSIDERAM EM FORMA FÍSICA

13

PORCENTAGEM DE HOMENS QUE REALMENTE ESTÃO

Não que as coisas sejam melhores para os adultos. É curioso que a maioria dos treinos de academia imitem não jogos, mas trabalho: levantamos coisas pesadas como sofridos estivadores; remamos em barcos imaginários como escravos de galés; caminhamos interminavelmente rumo a lugar nenhum. Não é de admirar que não estejamos nos divertindo nem um pouco.

Em escala mais ampla, a solução é complicada. Implica em mudar nossa abordagem a respeito da educação física nas escolas e no preparo físico para adultos. Mas em nível pessoal é simples. Se você quiser manter um plano de treino, o *primeiro* passo é se perguntar por que se exercita. Se a resposta é que sua namorada

TREINOS PESADOS DE ACADEMIA PARECEM QUERER ACABAR COM NOSSO INSTINTO NATURAL DE BRINCAR

anda se queixando da sua barriga ou seu médico disse que você está a caminho de um problema coronário, provavelmente está fadado a desanimar. "Você precisa entender *por* que quer fazer isso", diz Richard Ryan. E se você realmente não quiser se exercitar? Busque um resultado que o motive, seja ter mais energia ou melhorar seu tempo numa corrida de 5 quilômetros.

Além de entender seus motivos, outra chave é se reconectar a seu instinto natural de brincadeira. Use nos exercícios uma abordagem como a que o técnico John Gagliardi aplicou no futebol aos 16 anos: ignore o que mandam *você* fazer e ponha paixão no que gosta. Talvez levantar pesos ou correr numa esteira. Andar de bicicleta, jogar tênis, cair na piscina ou caminhar numa trilha na mata. A ideia é encontrar algo tão divertido que *você* faria até mesmo se não fosse bom para a saúde.

Esqueça o *no pain, no gain*. "Ou tudo o que você pode ganhar é uma lesão", diz Wanderlei de Oliveira. E quando encontrar algo que realmente goste, procure alguém para fazer com você. Ryan, que pedala regularmente com um amigo, experimenta esse poder de estar relacionado a alguém. "Na maioria dos dias, eu até poderia não ir, mas meu colega aparece na porta com a bicicleta e eu não tenho como me negar a acompanhá-lo", conta.

Esse apoio pode ser minha própria salvação. Algum tempo depois de conversar com Gagliardi, num churrasco comentei com um vizinho sobre a deterioração do meu preparo físico. Ele contou que treina para uma prova de triatlo e perguntou se eu queria juntar-me a ele numa corrida no próximo fim de semana. Hesitei, mas acabei aceitando o convite.

Nos últimos quilômetros, minhas pernas parecem ter levado eletrochoques. Porém algumas sensações familiares voltaram – o prazer do papo, a satisfação de outro morro escalado, mais um quilômetro vencido. No final, estou dolorido e exausto. Só que exibo um sorriso parecido com aquele de quando corria com meus colegas de *Men's Health*, e, antes disso ainda, quando era garoto e o exercício se resumia a brincar e fazer apenas o que queria fazer. O melhor de tudo: uma parte de mim agora mal pode esperar para fazer tudo de novo. MH

VARIEDADE ESTIMULA O CONSUMO
Quanto mais opções você tem, mais comerá.

AROMA AUMENTA O APETITE
Alguns perfumes, como o do pão quentinho que acaba de sair do forno, fazem você salivar.

NOMES DESPERTAM DESEJOS
Filé com pimenta é instantaneamente mais atraente quando chamado de *steak au poivre*.

Por **Jim Thornton** e **Mariliz Pereira Jorge**
Fotos **Sian Kennedy**

Muita comida no prato?

A ciência moderna explica porque você quase sempre exagera na dose e não consegue parar de comer

O TAMANHO DOS PRATOS TURBINA O TAMANHO DAS PORÇÕES

Você comerá qualquer que seja a quantidade de comida que esteja no prato — mesmo que já esteja saciado

Restaurantes e *fast foods* usam cores, tamanho do prato e nome

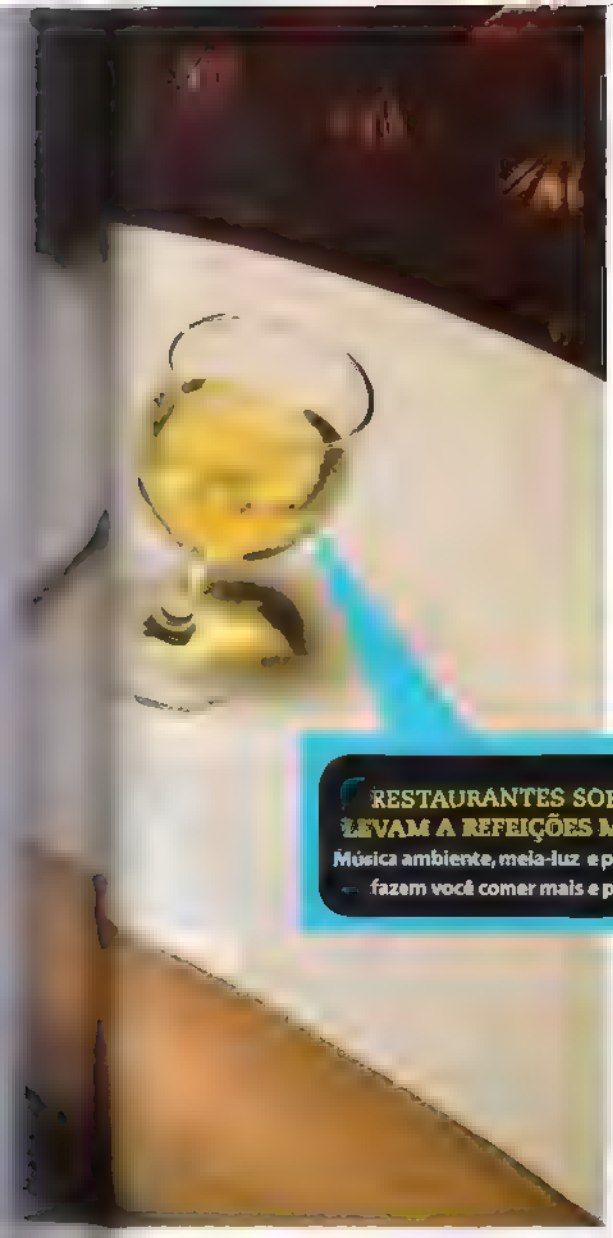
A CENA SE REPETE: basta ouvir o Galvão Bueno dizer "Bem, amigos..." e você começa a salivar. Corre para a cozinha, pega um saco de salgadinhos, abre uma cerveja e afunda no sofá. Lá se vai o primeiro tempo, pausa para o xixi e mais um *pit stop* na geladeira, antes de enfrentar o segundo tempo, traçando um pote de Häagen Dazs. Afinal, depois de um salgado nada melhor do que um doce para comemorar a vitória ou deixar a derrota menos amarga. E para coroar a sessão, dois copos de Coca-Cola que, acredita você, ajudam a empurrar toda essa comilança barriga abaixo.

A maioria dos homens pensa, se é que realmente pensa no assunto, que a necessidade de comer é simples. Sentimos fome, procuramos alimentos, comemos, nos sentimos satisfeitos e paramos por ali. Depois de um intervalo adequado, o ciclo recomeça. Mas fome (o que acelera o apetite) e saciedade (que o interrompe) não são as únicas razões que nos fazem comer e parar. Pesquisadores da psicologia da alimentação têm detalhado uma complexa rede na vida moderna que sobrecarrega nosso sistema: mudanças sociais que interferem no tamanho das porções; as cores, os aromas e a linguagem promocional usadas nas embalagens; e a distração causada pela TV durante as refeições. Estas são algumas das armadilhas escondidas em todos os lugares que converteram o "comer" de necessidade natural humana em *hobby* mundial.

Parte do problema é o absurdo número de vezes em que somos confrontados com decisões em relação à comida. Segundo estudo da Universidade de Illinois (EUA), o americano faz mais de 200 escolhas todos os dias, a maioria executada num estado de semiconsciência. O mesmo acontece com os brasileiros. Iogurte com cereal ou pão com manteiga no café-da-manhã? Uma salada verde com filé de frango ou lasanha com molho de quatro queijos no almoço? Carpaccio ou uma porção de carne seca com abóbora e uma cerveja depois do trabalho?

Pesquisadores ao redor do mundo têm muito interesse em entender o que motiva essas decisões. Empresas como Burguer King, Elma Chips, Nestlé e Knorr estão interessadas em aumentar lucros. Se cutucar as fragilidades psicológicas dos consumidores fizer seus produtos parecerem mais tentadores do que os concorrentes, pode ter certeza de que o farão.

Conhecer as técnicas que as fábricas de salgadinho exploram para seduzi-lo ajuda você a fazer escolhas saudáveis



RESTAURANTES SOFISTICADOS LEVAM A REFEIÇÕES MAIS LONGAS
Música ambiente, meia-luz e pratos de porcelana fazem você comer mais e por mais tempo

pomposos para fazer você comer mais

"Hoje elas investem muito dinheiro para obter esse tipo de informação", diz Leslie Harrington, fundadora da LH Color, uma empresa americana que orienta empresas alimentícias em relação aos efeitos psicológicos da cor. "Não se muda o comportamento apenas por meio de estímulos sensoriais", diz. "É preciso também interferir nas emoções do consumidor e o uso adequado da cor é só uma das maneiras de se fazer isso."

Para Brian Wansink, diretor do laboratório de alimentos e marcas da Universidade de Cornell (EUA), parte das respostas está em "conhecer o inimigo". Em seu livro *Por Que Comemos Tanto?* (Editora Campus, 244 pags.), Wansink condensa anos de pesquisas em lições práticas de reconhecimento – e ilusões – de uma miríade de influências que promovem o comer ligado no piloto automático. "O objetivo", diz, "é reestruturar sua vida em torno da comida para que você possa comer sem que isso se torne uma obsessão."

Isso não significa apenas comer menos porcaria. As mesmas técnicas que nos fazem devorar salgadinhos de pacote ou porções de pastel podem nos ajudar a fazer escolhas bem mais saudáveis.

CLIMA DE SEDUÇÃO

Ainda que não apareça na lista dos ingredientes, um dos aditivos mais sedutores da comida é onde ela é servida. *Fast foods* como McDonald's ou restaurantes rodízio já entenderam o quanto é crítico o ambiente na hora de vender. A escolha da atmosfera será dramaticamente diferente dependendo de como cada estabelecimento quer fazer as vendas. Nos *fast foods*, os lucros dependem da velocidade que os consumidores comem, enquanto que nos restaurantes o objetivo é manter os fregueses tempo suficiente para aumentar o consumo de aperitivos, bebidas e sobremesas.

Uma das técnicas mais usadas para atingir os dois objetivos é a cor. "Vermelho vivo, por exemplo, estimula o apetite", diz Harrington. "Mas também aumenta a adrenalina, a pressão sanguínea e faz com que você queira ir embora." Em contraste com esse tipo de estratégia, as churrascarias também querem você esfomeado – mas preferem que fique tempo suficiente para gastar com bebidas e outros extras. "Esses lugares também usam vermelho para estimular o apetite", diz Harrington, "mas escolhem tonalidades mais suaves." Para encorajar refeições mais relaxantes, restaurantes sofisticados usam meia luz e música suave. Você nunca irá encontrar candelabros e Chopin em nenhum lugar que venda sanduíche numa caixa de papel. "Luzes fortes, barulho e superfícies brilhantes fazem com que todo mundo coma mais rapidamente", diz Lenny R. Vartanian, autor de um recente estudo sobre consumo, publicado no periódico *Appetite*.

Outro sentido altamente incitante é o cheiro. O mero perfume de algo gostoso aumenta a salivação e libera a produção de enzimas pancreáticas, preparando o organismo para ser alimentado. "Nas praças de alimentação parece que os restaurantes estão em guerra", diz Armand V. Cardello, psicólogo especializado em comida, dos laboratórios do exército americano. "A cada 2 metros você é atingido por um cheiro diferente." »»

ESTRATÉGIAS PARA COMER

Quatro poderosas mudanças para diminuir o peso da balança

1 ENCOLHA O TAMANHO DA LOUÇA

A não ser que você esteja usando a louça que era da sua avó, provavelmente você tem pratos mais novos, daqueles enormes, do tipo que faz com que seus olhos fiquem maiores do que sua fome. Doe-os para a caridade e compre os modelos de tamanho regular.

2 PENSE PEQUENO

Numa recente experiência no laboratório de comida e marcas da Universidade de Cornell (EUA), os pesquisadores descobriram que ao dar embalagens maiores a alguns participantes, estes comeram 20% a mais do que os voluntários que ganharam pacotes menores. Então, na hora de encher o carrinho de Doritos, compre as embalagens de 55 gramas e não as de 220 gramas.

3 FAÇA UM BRINDE

Mesmo experientes barmen servem mais bebida em copos baixos e largos do que em altos e estreitos. Então, você vai precisar ser criativo na hora de brincar de fazer coquetéis em casa. Comece trocando os copos baixos e pesados que usa para servir uísque pelos altos. Deixe de lado as taças bonitas para beber cerveja e compre copos pequenos usados na padaria e no boteco do seu Zé. E, finalmente, troque as taças de vinho – sim, aquelas que custaram uma fortuna – por modelos menores. E, atenção com o vinho tinto: os pesquisadores da Cornell descobriram que, inconscientemente, as pessoas servem mais vinho tinto do que branco independentemente do tamanho do copo.

4 PEÇA PARA DIVIDIR

Se em sua casa os pratos são menores, não vai acontecer o mesmo nos restaurantes. Quando a entrada chegar, divida e coma a metade. Espere ao menos 10 minutos até ir para o segundo round. Enquanto conversa e bebe água, seu estômago terá a chance de digerir o que comeu e decidir se já bastou – não importa o que seu prato diga.

Quando você não se concentra na comida come mais e em maior

Sem usar clipe no nariz e tampões de ouvido, não há muito o que fazer para que os sentidos não sejam vítimas do ataque. Saber contra o que estamos lutando pode mover essas táticas de marketing da inconsciência para o terreno da atenção, quando teremos ao menos uma chance de resistir. Em casa, onde temos algum controle sobre o ambiente, podemos usar essas mesmas estratégias em nosso benefício. "Até brócolis pode ser mais saboroso à luz de velas", diz Wansink. Ele recomenda algumas táticas específicas.

- **Por, no mínimo 30 minutos, desligue a TV e coloque música** – tem que ser calma e relaxante. Use pratos decentes, que mandarão a mensagem "jantar agradável a seguir", ao contrário de pratos de plástico ou cumbucas que proclamam "hora de comer como um troglodita"
- **Talvez o mais importante: sirva a comida na mesa e não na bandeja em frente à TV.** Se o seu objetivo é comer menos, tente uma solução ainda mais radical. "Azul é a cor mais associada a mofo e à comida deteriorada", diz Harrington. "A melhor dica que conheço é colocar uma lâmpada azul no refrigerador."

OLHO GRANDE, BARRIGA FEIA

Uma pesquisa da década de 60 mostrou que as pessoas têm uma forte tendência a focar na altura e não na largura ao avaliar um recipiente. Num estudo do *British Medical Journal*, estudantes tentaram colocar a mesma quantidade de álcool em dois tipos de copos – alto e estreito, e baixo e largo –, mas acabaram adicionando 30% a mais nos copos baixos.

"Nós todos somos enganados pelo meio, mesmo que tenhamos um pouco de consciência. Por isso é mais fácil mudar as condições do meio do que nossas mentes", diz Wansink. O tamanho dos pratos e potes de sobremesa tem igual poder sobre os padrões de percepção e consumo. Quanto maior o recipiente, menor consideramos a porção contida nele, o que nos leva a comer demais.

Infelizmente, pesquisas mostram que o tamanho de pratos e porções tem crescido nos últimos 20 anos. Hoje, o prato na maioria dos restaurantes tem cerca de 30 centímetros, contra 22 na década de 70. Como resultado, as porções de comida dobraram de tamanho.

NÃO SIGA O ROTEIRO

Os especialistas também já detectaram outro gatilho da fome. Todos nós passamos a vida cercados de estímulos que condicionam nosso padrão de comportamento alimentar por meio de associação. Para muitas pessoas, o hábito de comer em frente à TV, ao computador ou dentro do carro está tão enraizado, que basta apertar o botão do controle remoto, segurar o mouse ou ligar o motor para que sintam fome.

Pesquisadores chamam isso de *eating scripts*, algo como "roteiro da fome", e dizem que eles exercem uma influência potente no consumo. "Estamos perfeitamente atentos a alguns deles, mas muitos nos armam emboscadas diárias" diz Wansink.

"Nosso cérebro tem um centro que controla a fome e outro que controla a saciedade. Quando comemos sem nos concentrar na comida, comemos mais e em número maior de vezes porque esquecemos que já nos alimentamos", diz Arthur Kaufman, psiquiatra e coordenador do Prato (Projeto de Atendimento ao Obeso) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas (SP). Acabar com costumes alimentares disfuncionais requer reconhecer quais são os gatilhos que despertam a vontade de comer e reorganizar o comportamento.

Na hora do almoço, por exemplo, tente ir um restaurante diferente em vez daquele *self service* baratinho onde você enche o prato duas três vezes e que tem sobremesa à vontade. Tente gastar a mesma quantia num restaurante por

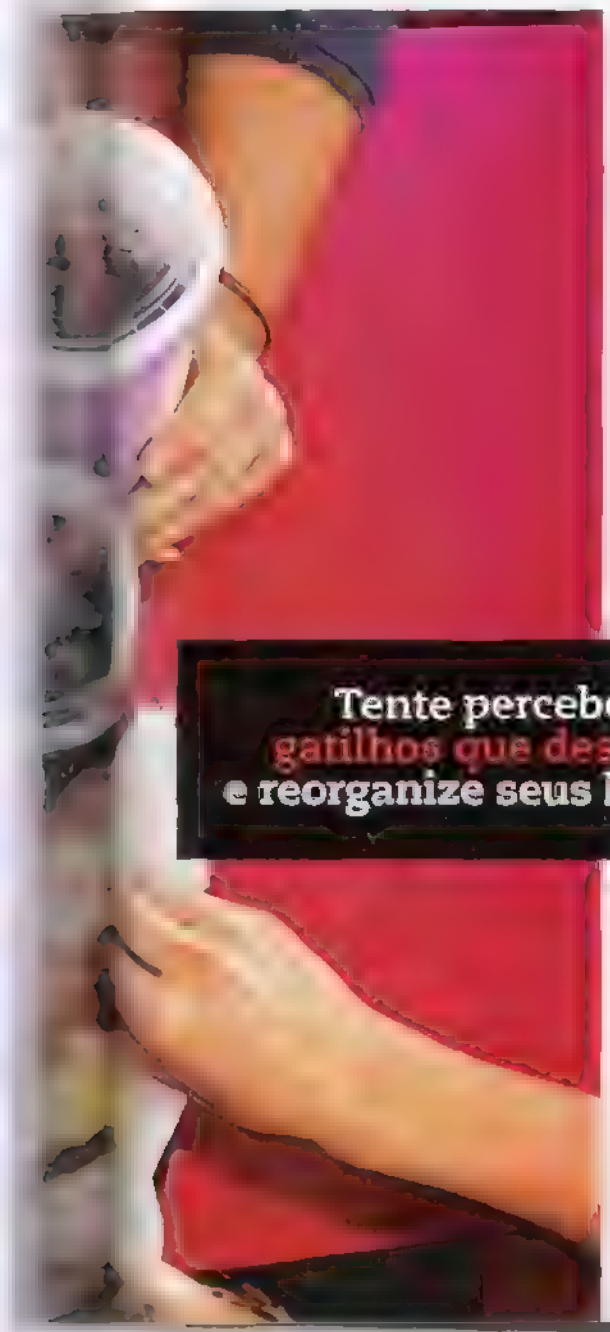
LUGARES BARULHENTOS INCENTIVAM A COMER MAIS RÁPIDO

A sobrecarga de estímulos sensoriais faz você comer e ir embora para que outros tomem o seu lugar

número de vezes, porque não tem tempo de sentir saciedade

quilo, onde o excesso de comida vai pesar também no seu bolso. "É difícil fazer escolhas conscientes uma vez que já estamos condicionados. Todo mundo acaba optando pelo mais rápido, mais barato e mais prazeroso", diz Patrícia Vieira Spada, psicóloga e pesquisadora da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Alguns homens têm tido sucesso com a estratégia de troca: antes de comer um pão de queijo, comem uma fruta e avaliam novamente a vontade de comer o pão de queijo. Outra tática: elimine o máximo de coisas que possam distraí-lo para que se concentre realmente na comida. Se você quer comer na mesa do escritório ou dentro do carro, desligue o computador e o rádio. As chances de você extrapolar serão menores se prestar total atenção no que faz.



Tente perceber quais são os gatilhos que despertam sua fome e reorganize seus hábitos alimentares

MÉNAGE À TROIS

Quando se trata de acionar o gatilho da gulodice, queremos pura variedade visual no que comemos. Um fato no qual o pioneiro criador dos M&M's, Forrest E. Mars Sr., tropeçou nos anos 40, e foi decisivo para o sucesso perpétuo de sua companhia.

"Há alguns anos, Mars mudou as cores dos M&M's um pouco", conta Harrington. "Adicionou azul, deixou o vermelho mais vermelho, e assim por diante. Tamanha é a conexão entre paleta de cores e paladar que deveríamos nos considerar sortudos de que Mars não tenha nos tentado com uma dúzia de cores." Em um estudo de 2004 do *Journal of Consumer Research*, estudantes receberam uma vasilha contendo M&M's de sete diferentes cores e outra com dez. Os que receberam sete cores comeram, em média, 56 M&M's; os que receberam dez devoraram 99 – 77% a mais do que os outros.

O nome científico para esse fenômeno é satisfação sensorial específica, e parece enraizada fisiologicamente em nossa forma de procurar comida. "Ninguém gosta de uma dieta monótona", diz Patrícia Vieira Spada. "Se você é forçado a comer um sabor específico por um período de tempo muito longo, o seu gosto por aquele sabor vai diminuir."

Infelizmente, para quem quer enxugar alguns quilos ou apenas manter o peso sob controle, variedade de escolhas pode levá-lo para o buraco. Tente limitar, ou eliminar totalmente, visitas a praças de alimentação, *self-services*, rodízios e bufês. Diante de tanta variedade, apenas bem poucos seriam capazes de se servir da mesma quantidade que comeriam se estivessem num restaurante à la carte.

LINGUAGEM DA COMIDA

Dar nomes elaborados e uma forma de deixar pratos e ingredientes mais convidativos. "De alguma forma, nossas expectativas ficam muito maiores em relação ao que vamos comer e acabamos acreditando que eles são mais saborosos. O comedor fica com sensação de ter maior status, sente-se mais importante por ter acesso àquele prato. Você prefere comer um bife ou um escalope?", exemplifica Kaufman, do Hospital das Clínicas.

O pesquisador Wansink identificou quatro formas específicas de linguagem usadas freqüentemente por serem hábeis em mexer com nossas emoções e atiçar nossos desejos. Primeiro, associando alguns alimentos a regiões famosas por seus produtos: picanha argentina, caviar iraniano, trufas francesas ou T-bone australiano. Segundo, rótulos nostálgicos: feito em casa, receita da vovó, associados à tradição e conforto.

Uma descrição entusiasmada do sabor é a terceira tática e pode fazer nossas bocas salivarem e os estômagos rugirem. Banana caramelada com creme zabaione é o suficiente para fazer nossa imaginação trazer isso para a realidade.

Por fim, usar grifes: bolo de Sonho de Valsa ou costela ao molho de Caracu. Antes de tudo, os produtos originais estabeleceram uma relação emocional com os consumidores.

Em casa, vire o jogo e use a linguagem a seu favor apelando para a tática das duas palavras. Simplesmente reúna uma dupla de palavras excitantes para descrever uma comida nem tão tentadora. Cenouras refogadas na caçarola são bem mais saborosas do que cenouras cozidas.

ESCOLHAS SEM DOR

Da próxima vez que você ouvir a convocação de Galvão Bueno, certamente vai sentir a boca ficar cheia de água e correr para a geladeira. Mas desta vez, ao menos, poderá ficar mais atento em relação ao que está fazendo.

Primeiro pense se está mesmo com fome ou se está apenas procurando apoio emocional para enfrentar os 90 minutos de jogo. Não há nada demais em abrir uma cerveja, mas ela precisa mesmo vir acompanhada dos salgadinhos?

Os especialistas dizem que é preciso aprender a fazer escolhas, a diminuir o tamanho das porções e a adicionar aqueles alimentos que você não gosta, mas são importantes. Combine itens que você não gosta com os seus preferidos. "Os estudos mostram que após uma semana fazendo essas combinações as pessoas começam a gostar dos menos preferidos", diz Cardello.

Usar uma colher menor faz a sobremesa durar mais tempo. Assim como usar uma vasilha pequena para colocar pipoca suficiente para matar a vontade e não devorar o pacote inteiro.

Essas mudanças têm efeitos cumulativos: menos quilos, mais energia, mais vigor na academia, e o melhor, sem a sensação de que os benefícios foram conquistados com sofrimento. De tudo isso, a melhor lição que você pode tirar sobre psicologia da alimentação é que, aplicada sabiamente, oferece a antítese da privação: a habilidade de saborear mais a comida, comendo muito menos. MH

TIRE NOTA MÁXIMA

Antes de discutir a relação com o chefe, saiba exatamente o que ele pensa sobre você e ganhe dez nesta avaliação

S

saber como se comportar quando estiver lá.

Com essa mala de decepções no colo, Pedro não conseguiu nem esboçar sua frustração por não ter recebido aumento nos últimos três anos ou por ter acumulado a função de três funcionários após o corte na folha de pagamento. O chefe rapidamente preencheu o silêncio da sala: "Como você sabe, a empresa não tem dado promoções de mais de 2,5% nos últimos tempos. Mas como no geral você está fazendo um bom trabalho e se esforçando, acho que consigo aprovar 3% para você."

Muitas coisas passaram pela cabeça do Pedro. "Três por cento?? Por que você não pega isso e enfia...", ele quis gritar. Mas permaneceu em silêncio. Humilhado e puto, saiu da sala do chefe para enfrentar mais um dia de luta e viver com o mesmo cargo e o mesmo salário por mais um, dois ou cinco anos. É tudo isso por culpa dele! Não quero que isso aconteça com você. Então, por favor – eu imploro – siga meus conselhos.

OBSERVE BEM SEU CHEFE. ATÉ COMO ELE CUMPRIMENTA VOCÊ REVELA O QUE PENSA SOBRE SEU TRABALHO

REGRA 1 Nunca peça feedback

Como eu disse, o melhor retorno do seu trabalho é aquele que você recebe todas as manhãs quando o chefe fala: "Vamos tomar um café?". Isso diz tudo. Estou no mercado há 25 anos e nunca vi minha avaliação por escrito. Isso é para os caras perdedores.

Mas você também não quer fugir do processo. Alguns chefes acham que não conseguem expressar seus sentimentos com clareza no dia-a-dia. Eles querem fortalecer essa musculatura em você. E você deve permitir que isso aconteça. Então, venha preparado para levar essa sova. Você vai sair arrasado, mas com certeza mais resistente.

REGRA 2 Fale pouco

Avaliar o desempenho do funcionário lembra ao chefe que o cargo dele tem uma parte suja – ser crítico – e uma responsabilidade de ensinar, orientar e produzir mudanças onde for necessário. Não tente recorrer a cada idéia. Descobri que é bom responder coisas como: "Ah, entendo" e "Tá certo", sempre que possível. Se quiser mesmo contestar, tente: "Estou ciente que você pensa assim há um tempo" ou "Agradeço por dizer isso, mas confesso que me pegou de surpresa". Você é um ser racional. Ou pelo menos finja...

REGRA 3 Ouça o que é dito

Acredite se quiser, talvez você precise fazer algumas mudanças com base no conteúdo dessa conversa. Se, por exemplo, você levar um chute no queixo por chegar atrasado, pode ser produtivo chegar cedo por um tempo. Funciona assim, os chefes não gostam de pensar que todo aquele falatório só serve para desopilar o próprio fígado – mesmo que seja essa sua única utilidade.

REGRA 4 Preste atenção no que não é dito formalmente

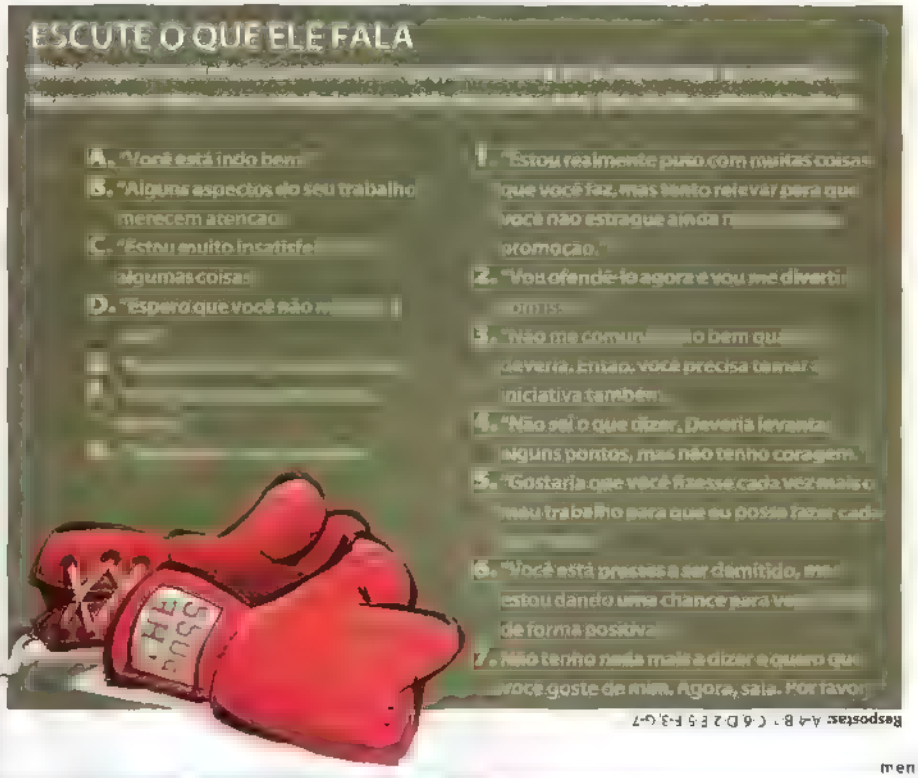
Muitos chefes, a menos que estejam putos, têm dificuldade em fazer críticas na lata. Especialmente aqueles que gritam com freqüência. Estes se sentem muito mais à vontade para ter um ataque quando não há razão. Essa característica pode levar muitos deles a embalar coisas agradáveis num papel festivo. Mas há também o tipo que simplesmente não consegue cuspir um único elogio. Nesse caso, a formalidade do ambiente pode tornar a generosidade ainda mais difícil.

REGRA 5 Concorde sempre

Independentemente do tipo de besteira que seu chefe falar, das colocações absurdas ou críticas inconvenientes que soltar, você precisa manter o temperamento em ordem. Você tem que passar a imagem de estar agradecido por tanta informação valiosa. Qualquer outra atitude faz você parecer imaturo e insubordinado. Essa área é particularmente difícil para pessoas competitivas como você. Sua vontade é gritar: "Não! Não sou esquentado, seu idiota!"" Mas é melhor balançar a cabeça e engolir o sapo. Se você achar realmente necessário discordar de alguma coisa, faça com educação e sem se jogar na defesa. Como se o chefe dissesse: "Como assim, Roberto? Você teve aumento no mês passado!" e você respondesse: "Na verdade foi em 1998". Bem calmo. Sacou?

REGRA 6 Dê o golpe certo

Guarde toda sua munição para um único ataque no fim da sessão. Esse é um momento crucial e a execução deve ser perfeita. Você precisa unir tom adequado, ousadia na medida e uma certa pose. O que você realmente quer? Provavelmente (1) uma relação mais bacana com o chefe, (2) saber se você tem alguma chance de crescer na empresa e (3) um aumento. Solte algo como: "Essa conversa foi realmente boa. Respeito sua opinião e farei de tudo para retribuir a confiança que você deposita em mim. Quero que saiba que sou ambicioso e estou disposto a assumir cada vez mais responsabilidades. Vou provar que mereço esse crescimento". E, ao sair da sala com a cabeça erguida, vire e fale: "Ah, e posso ganhar aquele belo aumento?". Lembre-se: ele não pode dizer sim se você não fizer a pergunta. MH



Seu corpo é seu veículo. Saiba quais os exames que você precisa fazer dos 20 aos 50 anos para deixar seu motor sempre tinindo

Sabe aquele trato periódico que você dá a seu carro? *Troca o óleo* na hora certa, calibra os pneus de tempos em tempos, leva ao mecânico, ao funileiro e ao auto-elétrico. Pois é, você tem que dar a mesma atenção a seu *corpo. Não importa* se tem 20, 30, 40 ou 50 anos, precisa sempre fazer uma revisão caprichada, específica para a sua quilometragem. Por isso, *Men's Health* apurou com diversos especialistas quais as *consultas médicas* que você não deve nem sonhar em faltar, do dentista ao urologista. Na lista estão os exames essenciais, direcionados para situações e problemas típicos de cada idade. Esta agenda, *se for* bem seguida, pode prevenir graves acidentes para o seu corpo e garantir a você anos e anos guiando tranqüilamente pela estrada da vida.

For **Igor Paulin** Ilustrações **Noriatsu Yoshikawa**

20 anos

Sabe quando o carro zero completa os primeiros mil quilômetros? É mais ou menos assim que seu corpo está. Ele ainda conserva o cheiro de novo, todo regulado do seu jeito. Basta dar a ele um pouco de atenção de vez em quando para se manter novo em folha.

NÃO PERCA OS CABELOS

"Se a queda de cabelo é muito precoce o melhor é ir ao médico", diz a dermatologista Adriana Awada, de São Paulo. Mesmo que seu pai não seja ou esteja ficando careca não significa que você se livrou dessa. A calvície está relacionada com qualquer membro masculino da linhagem. E pode, sim, pular uma geração. Se a culpa não é do seu pai, pode ser dos seus avôs e tios paternos e também maternos. Um bom check-up capilar pode avaliar se seu problema é genético e indicar a melhor solução para o caso (*veja nesta edição a reportagem Não Esquente a Cabeça, na pág. 50*).

ABRA O OLHO

A turma que quer largar os óculos e as lentes de contato deve ir ao oftalmologista fazer uma avaliação. "Depois dos 20 anos, se o grau estabilizou, já é possível fazer uma cirurgia a laser", explica o especialista Adriano Biondi, do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo. Depois da operação, você deve retornar uma vez por ano para checar se está tudo bem com a córnea – a parte do olho reformada pelo laser. Quem tem a visão perfeita e nunca teve de usar óculos pode ir ao especialista a cada cinco anos, só para ver se tudo continua realmente nos conformes.

PROTEJA AS PARTES

O câncer de testículo não é uma doença muito comum, mas atinge os homens geralmente entre os 20 e os 40 anos. "É um tumor de desenvolvimento muito rápido, mas se diagnosticado e tratado precocemente tem grandes chances de cura", afirma o urologista José Carlos Truzzi, da Universidade Santo Amaro, em São Paulo. Não é por isso que você precisa correr ao médico com urgência. Você mesmo pode fazer periodicamente o auto-exame para detectar eventuais nódulos (*veja o quadro*).

DIGA AAAAH

Vá ao dentista pelo menos uma vez por ano. E não apenas para checar se não há cáries ou restaurações em mau estado: a saúde de todo o organismo começa pela boca. "Ela funciona como uma espécie de medidor do corpo. O dentista descobre se há carência de vitaminas ou de cálcio, por exemplo, só de olhar gengiva e dentes", afirma Maurício Romanowski, cirurgião-dentista do Hospital do Trabalhador, em Curitiba. Doenças periodontais, como inflamação da gengiva, são infecções que funcionam como porta de entrada para germes que se instalam em diversos órgãos. "Quem tem problema numa válvula do coração, por exemplo, está sujeito a uma endocardite, doença grave que pode levar à morte", diz o cardiologista Ceso Amodeo, de São Paulo.

DÊ O SANGUE

Quer dizer, doe sangue. Essa é uma forma ao mesmo tempo prática e humanitária de descobrir se você pode ser portador dos vírus da Aids e da hepatite B. "Ao doar sangue você faz de graça esses e outros exames que detectam doenças sexualmente transmissíveis", diz o urologista Stênio de Cássio Zequi, do Hospital Samaritano, em São Paulo. Se você é do tipo pegador, que transa com várias mulheres, ou se já fez sexo sem camisinha, faça o exame de HIV. "Quem se expôs a uma situação de risco deve fazer o exame duas vezes. O primeiro logo em seguida, para saber se é portador do vírus e pode tê-lo transmitido à parceira. O segundo, após seis meses, para saber se contraiu ou não o mal", explica o infectologista Olavo Henrique Munhoz Leite, da Unidade de Referência em Doenças Infecciosas Preveníveis, da Universidade de São Paulo (USP). Mesmo se você só transa com camisinha, vale fazer a checagem uma vez por ano.

OUÇA SEU CORAÇÃO

Se você pratica ou pretende praticar um esporte de alta intensidade deve fazer uma avaliação cardiológica. Mas se só malha ou corre sem pretensão de se transformar num superatleta talvez nem precise fazer uma bateria de testes. "Antes de se dedicar a uma atividade física competitiva é necessário descobrir se você tem algum problema genético no coração", alerta o cardiologista Edmar Santos, de São Paulo. O exame principal é o ecocardiograma, que mostra como seu coração funciona em repouso. Vale também se submeter ao teste ergométrico, feito na esteira, que mede como o coração trabalha em esforço e pode detectar problemas como arritmia, um problema de desequilíbrio nas contrações cardíacas. >>

Faça você mesmo

30 anos

Você está só um pouco mais rodado, mas conserva ainda o quarteto de rodas original. É tempo de fazer uma recauchutagem, só para garantir que não terá que usar o estepe.

Se você tem histórico de problemas de *colesterol* na família é bom fazer um exame de sangue. Cinqüenta por cento dos ataques cardíacos ocorrem em pessoas com níveis normais do colesterol ruim, o LDL. "O exame de sangue detecta os níveis de colesterol total no sangue e as frações do bom e do ruim", explica o cardiologista Celso Amodeo. Procure fazer o exame a cada cinco *anos*. No sangue também é possível medir a quantidade de triglicérides. "São moléculas que se acumulam nas células de gordura do corpo quando não se faz exercício e se *come muito* carboidrato", explica o cardiologista Edmar Santos, de São Paulo. Quanto mais triglicérides – quer dizer, quanto mais barriga – maior o risco de você sofrer um *ataque cardíaco*. Junto de uma taxa baixa de HDL, o bom colesterol, o triglicérides é capaz de devastar o coração.

Você passou muito tempo da sua vida torrando debaixo do sol, *não se* protegeu dos raios ultravioleta com boné e creme bloqueador? Então a cada cinco anos é bom passar por um dermatologista, pois a radiação solar causa danos acumulativos à *sua pele*. Todo o sol que você tomou quando era criança e adolescente pode se manifestar agora como um tumor. "Quanto mais clara a pele, maior o risco de *desenvolver um* câncer", avalia Adriana Awada. Qualquer pinta do corpo que mude de aspecto também é suspeita. "Fique esperto se não tinha pêlo e de repente nasceu um *monte por ali*, se não coçava e começou a coçar. Nesse caso é importante recorrer ao diagnóstico de um especialista, completa a médica.

Cheque sua taxa de açúcar no sangue: muito em circulação não é bom sinal. "É preciso fazer a dosagem *de glicose* para avaliar se você é diabético ou está prestes a se tornar um", afirma o endocrinologista Marcio Mancini, presidente da Associação Brasileira para o Estudo da *Obesidade* e da Síndrome Metabólica e consultor da *Men's Health*. Além desse exame você também pode fazer o que os homens de jaleco branco chamam de hemoglobina glicosilada. Esse teste, mais acurado do que a dosagem de glicose, faz uma espécie de histórico das taxas de açúcar ao longo dos últimos meses.

Monitore periodicamente sua *pressão sanguínea* e afaste a dúvida se sofre de hipertensão, condição propícia a problemas cardiovasculares. Nunca fez isso? Vá até a farmácia mais próxima. A pressão ideal é algo acima de 9 por 6 e abaixo de 12 por 8. Quem ultrapassa isso é um possível hipertenso e vai precisar de acompanhamento médico mais freqüente", explica o *cardiologista* Edmar Santos, de São Paulo. Uma probabilidade que aumenta se já há casos desses na família. Daí pode até ser o caso de comprar um medidor de *pressão* digital para ter sempre à mão. Mas atenção: a pressão arterial sempre varia de acordo com o momento. Medi-la depois de assistir à final do campeonato *transforma* qualquer um em hipertenso.

40 anos

Fique atento ao funcionamento do seu motor: nessa época o coração pode dar umas engasgadas. E, claro, não há como fugir do urologista, o médico que vai mexer no seu escapamento.

DUCA SEU CORAÇÃO

Além do eletrocardiograma e do teste ergométrico, você pode incluir no seu pacote de exames o *ecocardiograma*, o ultra-som do coração. Esse teste mede a espessura do tecido cardíaco. "Ter os músculos do órgão muito inchados não é bom sinal", avisa o cardiologista Celso Amodeo, do instituto *Dante* Pazzanese de Cardiologia, em São Paulo. O check-up cardíaco pode ser feito uma vez por ano e é capaz de antecipar se você está sujeito a ter um ataque cardíaco.

CHEQUE

Despachar o número dois para o *laboratório* é importante para detectar o que os médicos chamam de sangue oculto. Traços do líquido nos excrementos indica que algo não está bem no intestino: muitas vezes pode indicar *apenas a existência* de hemorróidas, mas o risco maior é o de um câncer de cólon.

> "**Antigamente** as pessoas esperavam que a doença aparecesse para depois ir tratar. **Hoje prevenir é o que importa.**"
>
> *Adriano Biondi, do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo*

Cheque sua performance

ANTES DE SE EXERCITAR PEÇA UMA AVALIAÇÃO *FÍSICA*

Se você vai começar a praticar qualquer esporte (especialmente de alta intensidade), é recomendável fazer uma avaliação completa para saber como está seu corpo. "Assim se afasta o risco de acidente vascular, que vitima muitos atletas durante o esforço", diz Cassiano Neiva, *professor* de educação física da *Universidade* Estadual Paulista (Unesp), em Bauru (SP). Primeiro você dever avaliar seu condicionamento físico. Na maioria das boas academias é possível fazer os testes, que incluem medição de peso, altura, circunferência abdominal e índice de gordura; avaliação de força, flexibilidade e capacidade aeróbica. Depois *vem a avaliação* do cardiologista. O médico vai tirar sua pressão arterial, auscultar seu coração e medir sua capacidade pulmonar. Além de pedir exames de sangue que podem detectar não apenas níveis altos de colesterol e triglicérides, mas até uma possível anemia, ele vai passar você pelo teste ergométrico e eletrocardiograma.

50 anos

Chegar até aqui com a mesma saúde quando deu a primeira acelerada não é nenhuma missão impossível. Você pode manter as revisões de rotina e, por precaução, acrescentar um ou outro exame, só para não ficar a pé no meio do caminho.

SAÚDE NOTA 10

ABRA O OLHO
Parte 2

Geralmente por volta dessa idade os homens retornam ao oftalmo, por não conseguir mais ler o jornal. A presbiopia, diminuição da capacidade de acomodação do cristalino, compromete a nitidez dos objetos próximos. "É hora de começar a usar óculos de leitura", diz o oftalmologista Adriano Biondi, do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo. A consulta serve para checar outras doenças. "Se há histórico de glaucoma na família é hora de fazer exames", pondera Ruben Belfort, professor de oftalmologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Quando a pressão intraocular sobe, danifica o nervo ótico até levar à perda total de visão. "O glaucoma é silencioso. Só se sente dor nos olhos quando a pressão chega ao dobro da normal", explica Biondi. Para avaliar se o nervo ótico foi danificado examina-se o fundo de olho, que acusa manchas na retina. Esse procedimento ajuda os diabéticos, já que é possível saber como se comportam os vasos sangüíneos de todo o corpo somente a partir dos vasos dos olhos.

RESPIRE FUNDO

Você bebe e fuma? Então é hora de checar fígado e pulmões. Estudos afirmam que o consumo moderado de álcool faz bem ao coração, mas a ém da conta arrasa o fígado. Já os pulmões devem passar pelo raio-X especialmente se você fuma, porque há risco de ter desenvolvido um tumor ou enfisema pulmonar. "O fumante pode não apresentar sintomas em 15 anos e de repente descobrir que está com uma doença grave", frisa o pneumologista Hélio Romaldini, do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo.

AVALIE SUA TESTOSTERONA

Um problema que pode acometer os homens a partir dessa idade é o disturbio androgênico do envelhecimento masculino (DAEM), causado pela queda gradativa das taxas de testosterona. Sintomas? Seu humor, sua mente e seus músculos não são mais os mesmos. Você se irrita facilmente. E o sexo é uma lembrança de tempos remotos. "A partir dos 40 anos os níveis do hormônio diminuem de 1 a 2% ao ano. E o impacto do percentual acumulado pode ser sentido apenas 20 anos depois, na faixa dos 60 anos", explica Marcelo Vieira, urologista do Centro de Medicina Diagnóstica Fleury. Para detectar o disturbio basta um exame de sangue. O médico pode prescrever a reposição hormonal.

CONFIRA A PRÓSTATA

É hora de ir ao urologista e começar a fazer uma vez por ano o exame antígeno prostático específico (PSA), que mede a taxa dessa proteína no sangue. Níveis elevados sugerem a presença de câncer nessa glândula. "Este exame também pode detectar um problema benigno ou uma simples inflamação, facilmente tratada", conta Luiz Carlos de Miranda, chefe do Setor de Urologia do Hospital da UFRJ. Aproveitando a consulta, o médico pode pedir um exame de urina, para avaliar seus rins. Mas se você tem um caso de câncer de próstata na família, veja o último item desta reportagem.

CHEQUE SUAS FEZES
Parte 2

Nessa faixa etária, o câncer de cólon é o terceiro tipo da doença que mais acomete os homens, depois de próstata e pulmão. Por isso é importante que uma vez a cada cinco anos você faça uma colonoscopia, exame em que um tubo flexível com câmera é introduzido no ânus até o cólon. Ela complementa o exame de sangue oculto, capaz de descobrir a presença de simples hemorróidas a um tumor. Quando o problema é detectado cedo, a chance de superar o mal é de 93%.

AGUCE O OUVIDO

Problemas de surdez podem aparecer já nessa idade, se você ouviu muito heavy metal no volume máximo quando era garoto. O jeito mais simples de avaliar sua capacidade auditiva é procurar um otorrinolaringologista e fazer uma audiometria. Você entra em uma cabine e, por meio de fones de ouvidos, ouve sons de diferentes intensidades. A cada vez que escuta um desses barulhos avisa o médico. Sair da cabine dizendo que não ouviu nada com certeza é um péssimo sinal.

Jovem demais para o geriatra?

ESQUEÇA O PRECONCEITO E FAÇA UMA REVISÃO GERAL

A geriatria é a especialidade voltada aos problemas que acometem o idoso. Mas não só. O médico é um clínico geral que faz a ponte entre todos os outros especialistas que o homem deve procurar. Ao invés de ficar pulando de consultório [illegible] o sexo deve ser o primeiro a ser visitado, já que tem a capacidade de resolver a maior parte dos problemas e, quando é necessário, pode encaminhá-lo para outro [illegible] explica o geriatra [illegible] geral José Carlos de Campos [illegible]nho, consultor da *Men's Health*.

ABRA O OLHO
Parte 3

Agora é hora de ficar atento não só ao glaucoma mas também à catarata, a perda da transparência do cristalino, que provoca embaçamento da visão. A biomicroscopia, exame simples feito no próprio consultório do oftalmologista, já detecta o avanço da doença. "Antigamente as pessoas esperavam que a doença se agravasse para depois se tratar. Hoje não mais. Por uma cirurgia implanta-se uma lente no olho e o problema se resolve", diz Adriano Biondi.

VÁ PARA A DEDADA

Não dá mais para adiar: chegou a hora do toque retal, exame capaz de detectar tumores de próstata ainda no estágio inicial. O procedimento é rápido e indolor: em segundos o médico avalia o tamanho e a consistência da glândula. "Pessoas com cânceres na família têm que começar a fazer o exame aos 40 anos, pois a hereditariedade conta muito. O toque identifica problemas que não aparecem no exame de PSA", avisa o urologista Luiz Carlos de Miranda. MH

Fique rico escrevendo um *best seller*

Quer colocar seu livro direto no topo da lista dos mais vendidos, mas está faltando assunto? Bico. Damos a letra para você

1
ESCOLHA COMO CENÁRIO CABUL, BAGDÁ, ISTAMBUL

Ou outro lugar exótico do Oriente, cenário de algum problema sério, como uma guerra. Crie contrapontos com personagens e objetos românticos e antiquados, como barbeiro e flauta.

2
BIOGRAFE UM CANTOR DE MPB

Morto, de preferência. O risco de você ser processado e ter seu livro apreendido é menor. Se escolher um artista vivo, elimine qualquer passagem sobre acidentes de trem e pernas mecânicas.

3
CONVOQUE UM ESPÍRITO

Escreva um romance psicografado. O espírito dita tudo, você só tem que redigir. E não vai ter que dividir a grana das vendas com ele.

4
MOSTRE COMO SER FELIZ

Mesmo que você seja miseravelmente infeliz. Desenterre a porção Dalai Lama que vive dentro de você e aconselhe as pessoas a cultivar virtudes como paciência, tolerância, desapego, humildade... Todas as qualidades que você não consegue desenvolver nem a pau.

5
JUNTE SETE COISAS DE ALGUMA COISA

Não importa o que, basta que sejam sete. Espelhe-se nestes exemplos: *As Sete Leis Espirituais [illegible]*, *Os Sete Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes*, *A Casa das Sete Mulheres*, *Branca de Neve e os Sete Anões*... Todos emplacaram.

6
BRINQUE DE BRUXO

As pessoas (e especialmente as *mulheres*) estão doidas para acreditar que um pouco de magia é capaz de resolver suas encrencas. Ensine a fazer rituais, feitiços e talismãs para conquistar os homens – de repente, você é o alvo de algum deles e sua vida sexual melhora!

7
MISTURE DA VINCI E UMA SEITA SECRETA

Pesquise histórias sobre confrarias, associações misteriosas, maçonaria, relíquias sagradas, civilizações desaparecidas. Misture tudo sem dó. Não se esqueça de colocar no título: código, enigma, mistério, chave, conspiração...

8
TRATE DE CÃES E GATOS

Ou outro bicho que as mulheres considerem "fofinho" (esqueça cobras, iguanas e ratos brancos). Pelo menos elas vão comprar. E o Brasil tem 90 milhões de compradoras em potencial.

9
ENSINE A GANHAR DINHEIRO

Espelhe-se em títulos de sucesso como *Os Segredos da Mente Milionária*; *Casais Inteligentes Enriquecem Juntos*; *Dinheiro: Os Segredos de Quem Tem*. Ninguém precisa saber que sua situação financeira é uma lástima, que você nunca conseguiu ganhar nem juntar grana. Afinal, é para melhorar de vida que você está escrevendo um livro.

10
INVENTE-SE COMO XAMÃ

Diga que sabe fazer chover ou que consegue fazer parar o tempo. Fale da busca de uma espada ou algum artefato sobrenatural e resgate suas andanças por algum caminho mágico. Mas não invente affairs homossexuais. Ainda não está provado que uma autobiografia com essas revelações vá fazer você vender mais do que 85 milhões de exemplares no mundo todo.

11
ENSINE A SER CHIQUE

99,9% das pessoas não têm um pingo de estilo. Os caras? Uns ogros. Mulheres? Umas sem-noção... Se você sabe usar os talheres na ordem correta e combinar cinto com sapato, já pode se considerar um ser superior.

13
CONTE UM SEGREDO

Qualquer um. Seja direto: *O Segredo de...* [illegible] *gredo*, que já existe. Bem, você deve saber pelo menos um. Nem que seja que seu chefe está pegando a secretária depois do expediente. Não, é melhor guardar esse para uma ocasião mais propícia.

15
DESCREVA SUA VIDA SEXUAL

Em detalhes. Os mais escabrosos. Adote um codinome – Bruno Surfistão, por exemplo. O quê? Sua vida sexual não preenche nem duas páginas? Invente tudo então.

12
[illegible]

Argumente que homens e mulheres vêm de planetas diferentes (não inverta Marte e Vênus), que nós queremos sexo, elas amor, e por aí vai. Com o pretexto de desvendar a cabeça de uns e outros, contribua para acirrar a guerra dos sexos.

14

Sempre no título. Não importa o que venha antes ou depois. Pensou em *A Dieta de Jesus*? Já foi escrito. Também o pegaram para Cristo como mestre de psicologia e liderança.

RECICLE E POUPE!

Nem todas as peças de coleções passadas ficam bregas. Saiba aqui como compor um visual moderno assaltando o fundo do seu guarda-roupa. Seu bolso vai agradecer

Por **Fernanda Allegretti**
Fotos **Marcos Alberti**

GARIMPAR BRECHÓS sempre foi um recurso de gente ousada em estilo. A releitura do antigo como imagem de ousadia e forma de expressão fez parte de todas as gerações de jovens do pós guerra, tivemos desde Marlon Brando e James Dean, que deram vida nova à calça jeans e à T shirt branca, aos punks dos anos 70 e aos clubbers e fashionistas dos anos 90. O mundo atual, massificado e consumista ao extremo, vê surgir, no entanto, uma nova tendência: o reaproveitamento de coleções passadas que ainda não ganharam o rótulo de "antigas", exatamente. São peças de boa qualidade que ainda estão no seu guarda-roupas e que você curte, mas já não sabe se, ao usá-las, vai conseguir se destacar. **Esse é nosso objetivo:** revalorizar suas peças de roupa legais e fazer você se expressar com elas de forma contemporânea, esperta e que expresse sua inteligência e seu jeito cool de se vestir.

CRIE SEU ESTILO

BLAZER DE COURO

O blazer de couro é um clássico e sobrevive às tendências mais variadas – dos tecidos sintéticos e leves aos tecidos politicamente corretos. Usado com jeans e camisa ou camiseta brancas, cria um visual infalível, cool, cult. Vai sempre lembrar um clima anos 70. Os mais versáteis são o marrom e o preto, tanto de couro polido como o de camurça. Cada cor com seu sapato correspondente. >>

"A moda está questionando o consumo em massa, daí essa tendência de redescobrir o antigo e reavaliar estereótipos"

Calça Calvin Klein *349 REAIS*; Jaqueta de couro Minha Avó Tinha; Camiseta Ricardo Almeida *129 REAIS*; Malha VR *189 REAIS*; Sapatênis Adidas Artwalk *369,99 REAIS*

CRIE SEU ESTILO

CALÇA XADREZ

O xadrez é textura tradicional dos invernos europeus, especialmente da Grã Bretanha. No Brasil, foi por anos aposta de clubbers e fashionistas em busca de exclusividade, mas no inverno passado voltou com força. Hoje você pode usá-lo sem erro nos dias mais frios: vista com malha (ou com ela nos ombros), e calce bota, sapato de couro ou sapatênis.

"O homem moderno quer comprar uma peça que dure pelo menos cinco anos. Eu mesmo saio por aí vestindo roupas de dez anos e as pessoas elogiam e acham moderno"

Ricardo Almeida, estilista

Sapato social de amarrar Jorge Alex *209 REAIS*; Calça xadrez Brechó Minha Avó Tinha; Camisa branca Makenji *119 REAIS*; Malha vermelha Siberian *89,90 REAIS*

CRIE SEU ESTILO

CAMISETA LISTRADA

O estilo navy vai e volta, mas se você usá-lo com pertinência – num visual casual arrumado, com listras fininhas e cores discretas, como o marinho – a probabilidade de você ganhar elegância é muito alta. Uma camiseta de listras horizontais vai bem com jeans ou calça de sarja. Não esqueça de calçar tênis ou mocassim.

Camiseta Brecho Minha Avo Tinha; **Calça Ecko** *180 REAIS*; Cinto Brecho Minha Avo Tinha; **Blazer Marcus Ferrera** *890 REAIS*; **Sapatênis Jorge Alex** *99 REAIS*

COMO USAR SUA PEÇA ANTIGA SEM ERRO

- **Experimente a peça antiga e veja se ela não tem manchas ou precisa de reforma ou ajustes.**
- **"O blazer ou casaco pode até estar surrado, mas lembre-se de que deve compor um estilo. Nada de sair por aí escangalhado", orienta Franz Ambrósio, do Brechó Minha Avó Tinha.**
- **É importante observar se a peça não está fora das proporções ou excessivamente retrô. "Roupas dos anos 60 e 70, que estão em alta, devem ser mais ajustadas ao corpo", diz Ricardo Almeida. Vai usar uma peça de dez anos? "Ela deve ser trabalhada para ter as proporções de hoje. Ombro largo ou manga larga, por exemplo, não é bacana", finaliza.**
- **Se você não é expert em moda, melhor reutilizar peças de, no máximo, quatro anos.**
- **Sapatos antigos devem passar pelo sapateiro e receber uma boa dose de graxa.**
- **"Não tente copiar visuais de galã de novela ou astros do rock. Deixe que seu próprio estilo sobressaia, mas sem exagerar na dose", diz Franz.**
- **Cintos antigos devem combinar com a produção. "Fivelas grandes demais ou mesmo pequenas na cor dourada estão fora de moda. Prefira os modelos em tons de prata", diz Franz.**

CRIE SEU ESTILO

CAMISETA GOLA REDONDA

Apesar da onipresença das pólos nos ambientes de trabalho mais informais, as camisetas de gola redonda (ou gola careca) *nunca* perdem seu espaço nos eventos mais casuais. Nos últimos anos as lisas perderam espaço para as estampadas. Se seu estilo é mais discreto, tente as de fundo branco e apenas uma outra cor na estampa ou em tom sobre tom.

"É importante não confundir o antigo com o sujo. Embora seja usada, a peça deve estar limpa e compor um visual bacana"

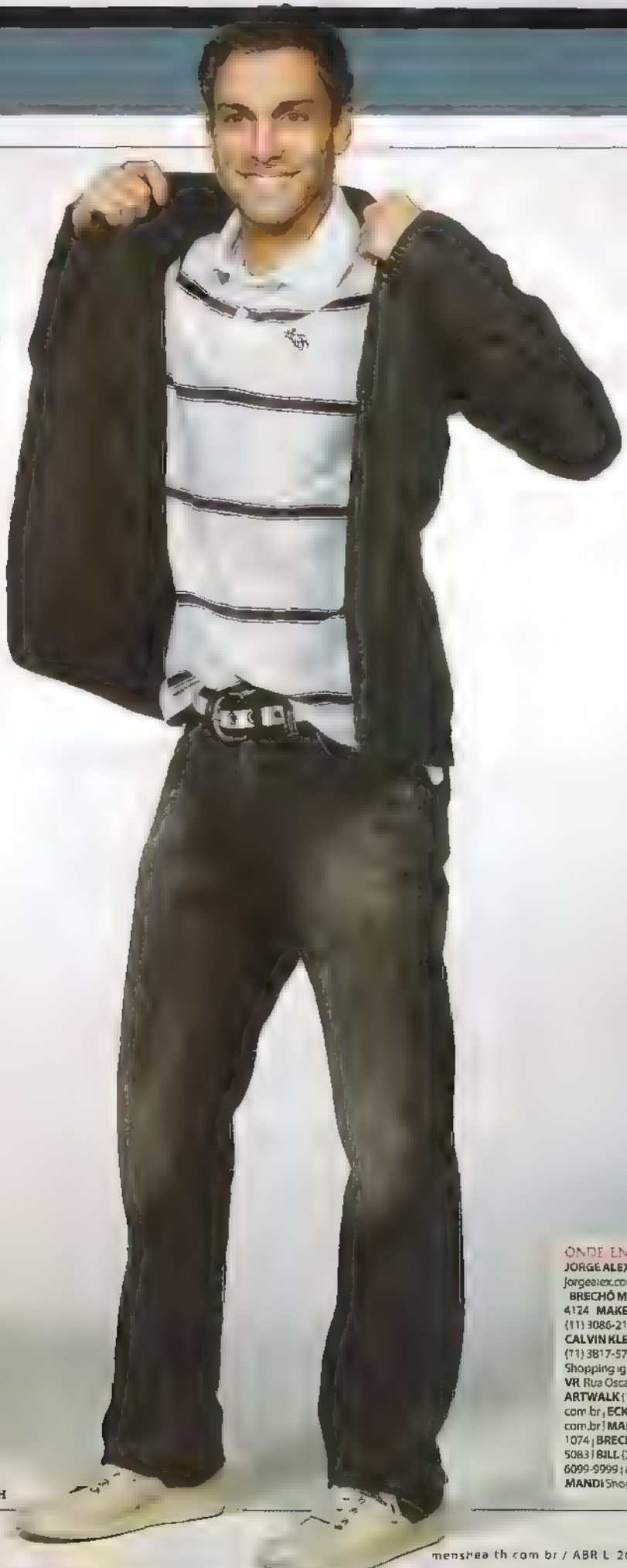
Franz Ambrósio, sócio do brechó Minha Avó Tinha

Camiseta Brechó RePortela; Calça Ecko *180 REAIS*; Cinto Bunny's *38 REAIS*; Malha VR *359 REAIS*; Sapatênis Jorge Alex *99 REAIS*

CRIE SEU ESTILO

PÓLO LISTRADA

Hit nos dois últimos verões, a pólo listrada garante um look alguns degraus acima do totalmente informal, e pode ser usada numa casual friday ou numa happy hour. As mais coloridas ficaram um pouco datadas, mas as baseadas em uma massa predominante de cor – listras finas e em pequenas quantidades – garantem ao mesmo tempo destaque e elegância.



Pólo Brechó RePortela; Blazer Bill *308 REAIS*; Calça Sawary *110 REAIS*; Cinto Anny Futuri *130 REAIS*; Tênis Mandi *289 REAIS* MH

ONDE ENCONTRAR

JORGE ALEX (11) 3321-7700 www.jorgealex.com.br | **BUNNY'S** (11) 3471-7967 **BRECHÓ MINHA AVÓ TINHA** (11) 3801-4124 **MAKENJI** (48) 3381-6588 **SIBERIAN** (11) 3086-2109 www.siberian.com.br | **CALVIN KLEIN JEANS** Shopping Iguatemi (11) 3817-5704 **RICARDO ALMEIDA** Shopping Iguatemi (11) 3812-6947 | **VR** Rua Oscar Freire, 69 (11) 3081 2919 | **ARTWALK** (11) 3823-2879 www.artwalk.com.br | **ECKO** (11) 3215-4562 www.ecko.com.br | **MARCUS FERRERA** (11) 3884-1074 | **BRECHÓ REPORTELA** (11) 3081-5083 | **BILL** (27) 2101-7450 **SAWARY** (11) 6099-9999 | **ANNI FUTURI** (11) 3151-2744 **MANDI** Shopping Iguatemi (11) 3032-9928

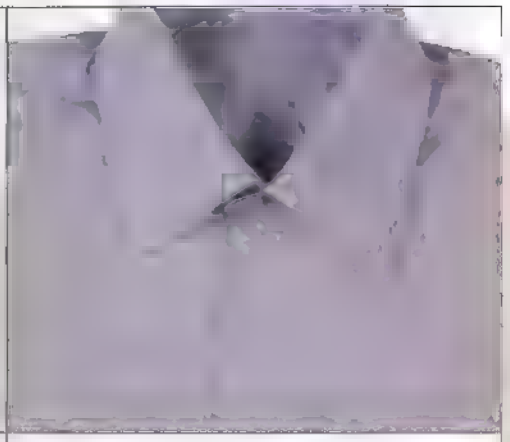
NEM GELO, NEM SAUNA...

Para deixar seu dia-a-dia mais confortável no outono, lance mão de tecnologia e de tecidos específicos

Por **Fernanda Allegretti**
Fotos **Marcos Alberti**

LISA

Aramis *269 REAIS*



Ricardo Almeida *561 REAIS*

XADREZ

Sean John *248 REAIS*

Dudalina *199,90 REAIS*

FLANELA

Individual
149,90 REAIS

Leonardo Poggianti para Petulan Modas *790 REAIS*

PARA NÃO ERRAR...

• **No outono, o clima ameno pede tecidos que esquentem,** mas não a ponto de fazer você se sentir numa sauna dentro de sua camisa. "Boas opções são a flanela e o algodão egípcio 200 fios", sugere Edinho Vasquez, gerente de Marketing da Dudalina

• Entre as novidades em tecidos estão os maquinetados, os mesclados e os de algodão com fio doppio ritorto – **trabalhados para ficar mais leves, finos e resistentes.**

• O evento pede look casual? "**Use e abuse do xadrez**, tanto o pequeno quanto o grande. Ele voltou com tudo", afirma Edinho.

• **Peças com ar fashion têm o colarinho mais alto e mais fechado.** Mas, segundo os estilistas, a tendência não é forte

• Você não dispensa a camiseta por baixo da camisa? **Se a produção for social, prefira uma de algodão leve.** Ele ajuda a absorver o suor e impede que as "pizzas" apareçam.

• "Quem faz o estilo casual ou street pode usar mais a criatividade, mas sem esquecer da harmonia" Ou seja, a camiseta que vai por baixo não precisa ser leve e branca como no social, **mas é preciso harmonizar o conjunto todo, para parecer proposital e não um erro.**

• No outono, o mais comum é **usar a camisa para dentro da calça**, ao contrário do verão.

SOCIAL

FESTA

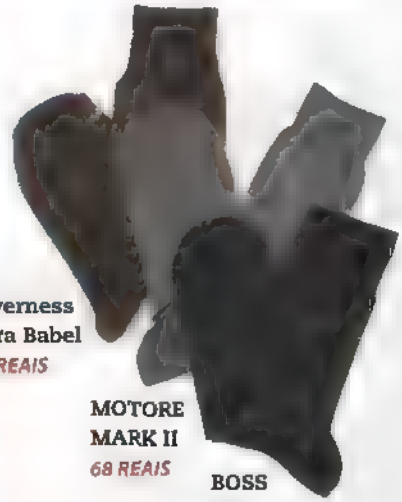
U/W *9,90 REAIS*

>> Aqui não tem jeito: opte pelas mais finas, mas evite aquelas quase transparentes. Muito importante: cheque sempre o comprimento, pois suas pernas jamais devem aparecer

TRABALHO

>> **Trabalho formal:** meias mais finas, preferencialmente de algodão e em cores clássicas, como preta, cinza, marinho e marrom

>> **Trabalho informal:** meias de algodão, com tramas, mesclas ou até desenhos discretos.



Inverness para Babel
19 REAIS

MOTORE MARK II
68 REAIS

BOSS Black by Hugo Boss
99 REAIS

CASUAL

SAPATÊNIS

TRIFIL casual
7,90 REAIS

>> Use meias de espessura média, mas casuais

MOCASSIM

Burberrys para Petulan Modas
99 REAIS

>> Use meias discretas, não muito grossas

JEANS

LUPO Refinata Premium
16 REAIS

>> Evite as meias sociais e aposte nas mais grossas.

NA HORA DA COMPRA...

• Calce a meia e **atente para a região do calcanhar.** "Se a meia não for confortável, certamente vai incomodar bem aí", diz Valquírio Cabral Júnior, diretor comercial da Lupo.

• Verifique o porteiro (a costura na ponta, onde ficam os dedos). "O fechamento deve ser imperceptível. **Meias com costura grossa machucam os dedos.**"

• Certifique-se da qualidade do algodão. "Exija sempre produtos com algodão penteado, que além de ser mais confortável, macio e durável, não forma bolinhas" **O algodão penteado dá à meia mais resistência, maciez e brilho.** Se não vier escrito na embalagem, é bom perguntar para o vendedor.

• Prefere meias canceladas? Tenha em mente que **quanto mais finas forem as linhas, mais social é a meia.**

COMO COMBINAR?

O mais elegante é **combinar a cor da meia com a do sapato.** Mas não é uma regra inquebrável. "O importante é harmonizar as cores do trio: meia, calça e sapato", explica Valquírio. "Vá e cinza-preto-azul ou caqui-bege-marrom, mas **nunca use meia branca em produções sociais ou casuais**", diz. "E as ficam reservadas a ambientes esportivos ou para profissionais que precisam vestir branco." MH

PÉ FRIO É A #@*!

Aproveite as temperaturas amenas da meia-estação e dê um upgrade na sua gaveta de meias

Por **Fernanda Allegretti**
Fotos **Marcos Alberti**

ONDE ENCONTRAR
ARAMIS SHOPPING IGUATEMI (11) 3814-9587 **RICARDO ALMEIDA SHOPPING IGUATEMI** (11) 3812-6947 | **DUDALINA** 08007019194 **SEAN JOHN** (11) 3215-4563; **INDIVIDUAL** 08007019194 | **LEONARDO POGGIANTI PARA PETULAN MODAS** (11) 3812-9573/3815-2196 **MOTORE MARK II** www.motore.com.br | **PETULAN MODAS** (11) 3812-9573 **U/W** (11) 3815-3633 www.casadascuecas.com.br | **LUPO** 08007078220 www.lupo.com.br **BOSS** Black by Hugo Boss www.hugoboss.com.br **TRIFIL** - www.trifil.com.br **BABEL** (11) 3063-4444

JÁ PRO CHUVEIRO!

Por **Fernanda Allegretti** *Foto* **Marcos Alberti**

Diante da prateleira de sabonetes você fica totalmente perdido? Não se estresse. A dermatologista Christiana Moron, de São Paulo, tirou tudo a limpo para você

QUAL O SABONETE MAIS INDICADO PARA PELE SENSÍVEL E SECA?
Aqueles que têm ação hidratante e que contêm ativos, tais como uréia, ceramidas e óleo de amêndoas na fórmula.

SABONETE EM EXCESSO ESTRAGA A PELE?
Sim, pois pode aumentar a oleosidade. Existe até um tipo de acne, a acne dos lavadores compulsivos, que é consequência de excesso de lavagem. O ideal é usá-lo no máximo três vezes ao dia.

QUEM DEVE USAR SABONETE ESFOLIANTE?
Homens com pele mais espessa, oleosa, com cravos e poros

1 Sabonete Líquido Refrescante, Natura Homem (200 ml), *14,20 REAIS.* Indicado para corpo e rosto. A fórmula traz betaína de cupuaçu e glicerina, que se destinam à hidratação.

2 Sabonete Líquido, Kapeh (200 ml), *21 REAIS.* Sua fórmula contém extrato de café e agentes emolientes. A marca aposta que a combinação vai promover efeito revitalizante e hidratação.

3 Nettoyant Visage Active Face Wash, Clarins Men (125 ml), *52 REAIS.* Feito com extratos vegetais de gualteria e grindelia, que prometem remover as impurezas e desobstruir os poros.

4 Sabonete Líquido Compose Herbal, Dermage (230 ml), *48 REAIS.* Controla a oleosidade da pele sem ressecá-la. E, segundo a marca, proporciona ação adstringente, antiinflamatória e anti-séptica.

5 Sabonete Masculino Seixa Ilex, Seivailex Cosméticos (120 g), *11,80 REAIS.* O principal componente é o extrato de erva mate, que, de acordo com a empresa, age na limpeza profunda, na hidratação e garante o frescor da pele.

6 Zincagel Exfo Soap, Ada Tina (60 ml), *65 REAIS* Indicado para peles oleosas e com tendência a acne, ele se destina à desobstrução dos poros e esfoliação da pele. Contém água termal, que, segundo o fabricante, combate os radicais livres.

Foi-se o tempo em que sabonetes eram todos iguais. Agora, eles são verdadeiras linhas de tratamento

dilatados. Deve-se usar esse produto de duas a três vezes por semana. O uso excessivo pode provocar um efeito rebote e aumentar a oleosidade.

QUAL É O SABONETE MAIS INDICADO PARA LAVAR O ROSTO?
O importante é escolher um produto que contenha ativos para o que você procura, como hidratação, controle de oleosidade e tratamento de acne.

EXISTE ALGUMA DIFERENÇA ENTRE SABONETE LÍQUIDO E EM BARRA?
Não. Tanto o sabonete líquido quanto o em barra são fabricados com produtos e químicos específicos para cada tipo de pele. Ou seja, a escolha depende apenas do gosto pessoal. No entanto, vale levar em consideração que, quando bem cuidado, o sabonete em barra costuma durar mais.

ONDE ENCONTRAR
ADATINA (19) 3252-0005
ANNA PEGOVA 0800-131345
CLARINS 0800-7043440
DERMAGE 0800-201064
JOHNSON & JOHNSON 0800-7036363
KAPEH (35) 3265-1453
NATURA 0800-7045566
O BOTICÁRIO 0800-413011
SEIVAILEX COSMÉTICOS 0800-6460001
SETE SENSORIAL TRENDS 0800-7737700
SPARKKLI (11) 5055-8234
ZIRH (11) 2167-2264

7 Sabonete Vegetal Capim-limão, Sete Sensorial Trends (90 g), *6,70 REAIS*. O fabricante afirma ser 100% natural, recurso para evitar qualquer irritação ou alergia na pele.

8 Pain Nettoyant, Anna Pegova (75 g), *49 REAIS*. É recomendado para todos os tipos de pele, pois o objetivo é eliminar a oleosidade sem alterar o pH. Indicado até para peles sensíveis.

9 Sabonete Óleos Essenciais Herbais, Johnson & Johnson (90 g), *0,90 REAIS*. Contém uma mistura de aromas naturais e óleos essenciais sugeridos para todos os tipos de pele.

10 Sabonete Hidratante Corporal, O Boticário Men (140 g), *20 REAIS* (2 UNIDADES). Com manteigas vegetais na fórmula, este sabonete, segundo a marca, evita a perda de água pela pele e hidrata.

11 Sabonete Esfoliante Alcaçuz e Limão Siciliano Vitta for Men, Sparkkli (170 g), *16 REAIS*. A idéia é diminuir a aspereza da pele e a quantidade de pêlos encravados. Sua base 100% vegetal é destinada a manter a proteção natural.

12 Body Bar, Zirh (150 g), *82 REAIS*. Projetado para combater a oleosidade da pele, tem extrato de semente para fins de hidratação MH

Simplifique sua vida!

Pode ser mais fácil do que foi para complicá-la. Aposte nestas sugestões

Por **Gustavo Simon**

1 COMANDE NA TELA

RESOLVA TUDO SEM TECLAS. Esta câmera da Sony tem a maior tela de LCD do mercado: 3,5 polegadas. E ainda 8,1 megapixels, 31 MB de memória (fora o cartão) e detector de sorrisos – acredite, ela só bate a foto com todo mundo feliz. ***1 999 REAIS.*** www.sonystyle.com.br

2 ADEUS, BOLHAS

VOCÊ JÁ SOFREU COM O CALOR DA AREIA NA PELADA DA PRAIA, CERTO? Este sapato da Okean vai facilitar seus gols. Feito de neoprene, encaixa como uma luva (literalmente), e serve para outros esportes de praia, como o surf ***159 REAIS*** (de cano baixo) e ***179 REAIS*** (de cano alto). www.okean.com.br

Men's Health TESTAMOS facilita sua vida

DESCUBRA QUAL DELES SERÁ O SEU!

TESTAMOS CINCO MODELOS DE SMARTPHONES, O APARELHO INVENTADO PARA RESOLVER BOA PARTE DE SEU DIA-A-DIA. VEJA O DESEMPENHO DE CADA UM

HTC TYTN II

128 MB de memória (expansível), Windows Mobile, câmera digital de 3 megapixels, bluetooth e GPS.

>> PONTOS FORTES: "O processador é veloz: funções e programas rodam rápido. O teclado é fácil de mexer – o maior entre os testados – e o *visor* touchscreen é *amplo*. Tem memória *razoável*, especialmente para a câmera, de ótima resolução".

>> PONTOS FRACOS: "É difícil de ser configurado. O GPS é confuso."

>> DIFERENCIAL: Pode ser usado na mão ou na mesa.

*** testado por Douglas José, editor de arte**

NOKIA N95

160 MB de memória (expansível), Symbian OS 9.2, câmera digital de 5 megapixels, GPS Nokia Maps, bluetooth e USB.

>> PONTOS FORTES: "O som e o microfone são excelentes e a imagem da câmera é boa. Tem recursos inovadores, como jogos em 3D, e navegação rápida. O bluetooth é eficiente e confiável".

>> PONTOS FRACOS: "É pesado e as teclas são muito próximas. O zoom da câmera às vezes desajusta o foco".

>> DIFERENCIAL: Qualidade de som.

*** testado por Ana Franco, designer**

3 PILOTE SEM ABRIR

ESTE NOTEBOOK DA LG SEGUE A MESMA REGRA DO TOUCHSCREEN: tem um display de 2,5 polegadas, do lado de fora da tampa, sensível ao toque. Você pode acessar seu e-mail, por exemplo, sem abrir o note. Ou pôr suas músicas e fotos para tocar sem ligar a máquina – que aliás, tem HD de 250 GB e outros 2 GB de memória. ***6 499 REAIS.*** www.lge.com.br

4 MOCHILA MULTIFUNÇÃO

A MOCHILA DA JANSPORT TEM 35 LITROS DE CAPACIDADE E ESPAÇO PARA NOTEBOOK. Mas o melhor vem agora: você comanda o iPod (menos o Shuffle) por um controle na alça. E se seu celular tiver bluetooth, você também pode deixá-lo na bolsa e controlá-lo na alça! Você atende ligações usando os fones de ouvido do iPod. O microfone? Sim, também fica na alça. ***995 REAIS.*** www.jansportbras.com.br

MH

LG GENIUS MS25

128 MB de memória (expansível), Windows Mobile, câmera digital de 2 megapixels, bluetooth.

>> PONTOS FORTES: "É leve e elegante. A câmera tem boa resolução (mas o flash ajuda). E o microfone tem alta sensibilidade."

>> PONTOS FRACOS: "É preciso prática para usar a caneta e a internet é um pouco lenta."

>> DIFERENCIAL: O design.

*** testado por Gustavo Simon, repórter**

BLACKBERRY CURVE 8310

64 MB de memória (expansível), sistema Blackberry, câmera digital de 2 megapixles, GPS.

>> PONTOS FORTES: "A câmera e o som são ótimos – e dá para usar fones comuns. A bateria é durável."

>> PONTOS FRACOS: "Demora para ligar e acessar algumas funções. O comando de navegação é instável."

>> DIFERENCIAL: O sistema operacional, que exige um mínimo de prática para dominar as funções.

*** testado por Bruno Favoretto, repórter**

MOTOROLA MOTOQ

512 MB de memória (no cartão), Windows Mobile, câmera digital de 1,3 megapixels.

>> PONTOS FORTES: "O teclado é simples de usar, até com uma mão. Apesar das dimensões, não pesa muito. A memória para fotos, se não forem tiradas com uma resolução muito alta, é suficiente."

>> PONTOS FRACOS: "Os fones de ouvido são grandes e a câmera, apesar da memória, tem resolução fraca."

>> DIFERENCIAL: Facilidade de aprender a usar as funções.

*** testado por Olivia Pezzin, designer**

BOLETIM
SEXO

Guarde um pouco de fôlego para depois...

EM FORMA PARA O SEXO Na hora da paquera, você procura mulheres mais curvilíneas? Fique esperto, pois você vai ter muito trabalho com as exigências dessas parceiras. Primeiro: elas dão muito valor às aparências. Engordou, dançou! Segundo: quanto mais curvas tiverem, mais estrógeno e mais urgência em procriar. Essas são as conclusões de um estudo detalhado conduzido por estudiosos poloneses. "Quanto maior a proporção *entre* quadril e cintura, maior o desejo de encontrar um parceiro forte para produzir bebês saudáveis e cuidar da família", diz o autor do estudo, Boguslaw Pawlowski.

SINAL DE ALERTA Como se brochar já não fosse ruim o suficiente para um homem, disfunções eréteis podem ser os primeiros sinais de doença de Parkinson. Pesquisadores da Universidade de Harvard (EUA) rastrearam 32 mil homens por 16 anos e concluíram que quem sofria de DE estava 3,8 vezes mais propenso a desenvolver a doença. De acordo com os autores do estudo, o mal altera os circuitos cerebrais que controlam funções *involuntárias* – como excitação sexual – anos antes dos primeiros (e característicos) tremores. Para se garantir, beba duas xícaras de café por dia. Cientistas descobriram que a bebida pode diminuir o risco de você desenvolver Parkinson.

A CIÊNCIA DO CHEIRO Esqueça passeios de bicicleta pela cidade. O ar malcheiroso torna você menos atraente, dizem os cientistas da Universidade Northwestern (EUA). Mulheres expostas a um odor ruim classificaram rostos masculinos como menos desejáveis do que quando respiravam ar puro. É que, quando as mulheres detectam um fedor, elas o associam às pessoas com quem estão. A boa notícia: aromas cítricos aumentam a aceitação.

ELE x ELA

>> NEGÓCIOS MASCULINOS
Homens que dirigem pequenos negócios têm mais sucesso do que mulheres, é o que mostra pesquisa da Universidade Federal Fluminense e do Instituto de Estudos do Trabalho e Sociedade, realizada com 49 mil microempresários. Os lucros deles costumam ser 54% maiores do que os delas.
Vantagem: **homens**

>> CAPACETE TURBO
Você não é tão cabeça dura assim. Os crânios masculinos são mais finos do que os femininos, dizem dentistas chineses. Após comparar 3 mil tomografias, eles descobriram que os crânios das mulheres tinham 0,6 milímetros de espessura a mais. A diferença dá mais proteção ao cérebro.
Vantagem: **mulheres** MH

SEXO NA REDE

Que brasileiro adora sexo, todo mundo sabe. É por isso que, talvez, aquele seu colega, grudado no computador, não esteja trabalhando. De acordo com uma pesquisa realizada em oito países pela empresa de tecnologia Symantec, os brasileiros são os que mais procuram sexo pela internet. De cada 100 internautas, 55% estão em busca de prazer. Confira quem são os outros seres movidos à testosterona. Ou seja, aqueles que estão na *rede* em busca de sereias.

FATOS DA VIDA

19,8
Porcentagem de casais brasileiros em que o homem é mais novo do que a mulher

BOLETIM FITNESS

GERAL

MÚSCULOS NAS ALTURAS Exercícios como rosca direta funcionam. Mas para ter braços grandes e poderosos, experimente fazer arremessos de medicine ball deitado. Um novo relato publicado no periódico *Performance Training Journal* (EUA) afirma que esse exercício pliométrico permite que você contraia mais os músculos do que movimentos comuns de braço. "No entanto, a maioria dos homens usa bolas muito leves", diz o autor do estudo, Joseph Warpeha. Sugestão: escolha uma bola que você possa lançar de 60 a 90 centímetros acima dos seus braços esticados enquanto está deitado em um banco.

ACORDE OS MÚSCULOS Dormir pouco atrapalha seus ganhos musculares, relatam pesquisadores da Universidade Midwestern State (EUA), que mandaram um grupo de homens para a academia depois de 24 horas acordados. A turma completou os exercícios, mas não teve o pico de testosterona, que dispara o crescimento muscular. "Se você anda sonâmbulo, seus níveis desse hormônio podem cair", diz Gregory Haff, autor do estudo.

Bola no chão é um micão!

1 Mantenha a coluna reta no banco

2 Lance a bola em linha reta para cima o mais alto que puder, pegue-a e repita no mesmo movimento. Faça cinco séries de cinco repetições, duas vezes por semana

PÉS TURBINADOS, CORPO FORTE Quer trocar as panturrilhas por pedras? Treine seus pés. Músculos dos pés fortalecidos podem aumentar seu desempenho nos exercícios para a panturrilha, de acordo com pesquisadores da Universidade de Maryville (EUA). No estudo, homens com pés fortes completaram seis repetições a mais em uma série de gêmeos em pé do que homens com as bases fracas. "Os músculos que apoiam os arcos dos pés ajudam a gerar força com as panturrilhas", diz o pesquisador Jack Bennett. Para aumentar esses músculos rapidamente, tente o seguinte treino, que você pode fazer enquanto assiste TV: jogue um pouco de areia em um balde e coloque um pé dentro. Tente prender a areia com os dedos dos pés. Segure levemente, solte e repita. Troque de pé depois de 60 segundos.

CORTE OS GASTOS Vá em frente: diminua a quantidade de proteína em pó que você coloca no seu shake pós-treino. Meia colher (sopa) de whey protein é o suficiente para contribuir com a construção muscular, dizem pesquisadores canadenses. No estudo, eles notaram que os homens conseguiram estimular o processo de formação muscular quando engoliram uma bebida feita com apenas 10 gramas do composto. Para fazer como os caras do estudo, misture 1/2 colher de whey protein em pó com 1/2 xícara de água e gelo, adicione uma xícara de uma fruta fresca de sua preferência (só não vale jogar no copo frutas gordurosas como o abacate ou o coco). Beba nos 30 minutos seguintes à malhação.

CORRA DO CIGARRO Mais um ponto para a atividade física: ela ajuda você parar de fumar. Essa foi a conclusão de uma pesquisa da Universidade de Campinas (Unicamp). Após submeter um grupo de fumantes a um treino com alongamento, exercícios respiratórios e caminhada, os cientistas notaram que os participantes levaram mais tempo para acender o primeiro cigarro e reduziram seu consumo diário. Por isso, a autora do estudo, Jane Domingues de Faria Oliveira, acredita que um profissional de educação física deva fazer parte dos programas antitabagismo. "A atividade física ajuda a controlar ansiedade, alterações do sono e outras mudanças que ocorrem no processo de abstinência do tabaco", completa.

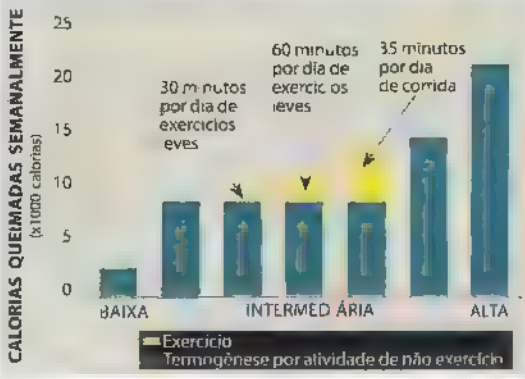
SOFÁ ENGORDA
Seu querido sofá pode detonar o seu tão malhado corpão. O que acontece é que ficar sentado desativa seus queimadores de gordura, dizem cientistas da Universidade do Missouri (EUA). Depois de examinar o tecido muscular de pessoas ativas e sedentárias, eles concluíram que estacionar seu traseiro

desliga uma enzima que evita o acúmulo de gordura. "A enzima é mais encontrada nos músculos que mantêm você de pé, então se eles não estão ativos, a enzima não funciona", diz o autor do estudo, Marc Hamilton. Dica: correr e caminhar mantêm você em pé. MH

Descer rolando não adianta...

SEU CORPO EM FOGO ALTO

Correr 8 km na esteira não é desculpa para passar o resto do dia em frente ao computador. Estudos mostram que a energia que você queima fora da academia (termogênese por atividade de não-exercício) contribui mais do que os exercícios da academia na queima de calorias. Para aumentar ainda mais sua termogênese, use as escadas sempre que possível.



MÃO!
VE O SEM NAR LSO
6
RMAS OGAR TIME HEFE
MH RA A ÍCIE
EXEMPLAR DE ASSINANTE VENDA PROIBIDA
EDIÇÃO 24 • ANO 2 • NÚMERO 12
R$ 9,99
RANA

Você tem a força!

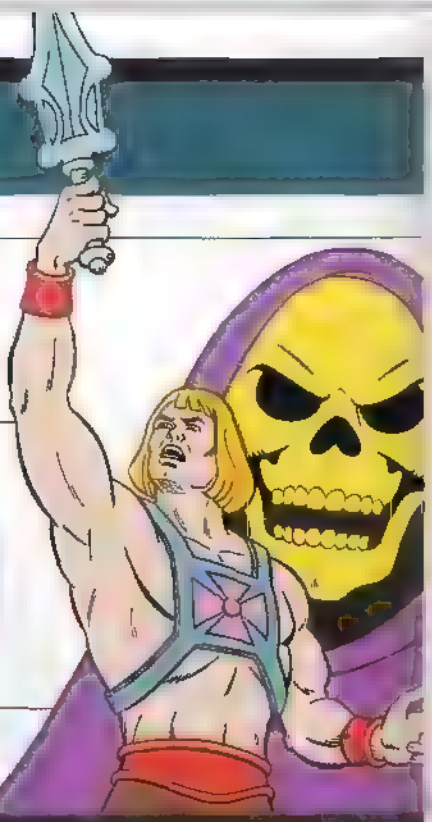
E ainda curte os mesmos heróis da infância

PODRES DE RICOS

Conheça as maiores fortunas de mentira, segundo a revista Forbes.

1 TIO PATINHAS 28,8 bilhões*
2 IMPERADOR MING (Flash Gordon) 20,9 bilhões
3 RIQUINHO 16,1 bilhões

* Valores em dólares



SEXO FANTÁSTICO

As heroínas dos sonhos eróticos dos nossos internautas:

- **Mulher Maravilha: 37%**
- **Mulher-Gato: 36%**
- **Penélope Charmosa: 14%**

MEU HERÓI!!!

- **Pica-Pau:** o personagem predileto de **24%** dos caras que lêem a *Men's* Esperto, rápido, inteligente, cheio de sacadas, ele não precisa de nenhum dote sobrenatural para não dar mole para os inimigos
- **Em segundo lugar, Batman.** Pelo cinto de utilidades e pelo Batmóvel

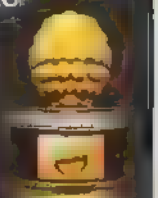
FRAMBOESA DE OURO

As piores adaptações para o cinema, pelos olhos dos leitores da *MH*:

32% MULHER-GATO

[illegible] salva.

31% HULK



SENTA QUE LÁ VEM HISTÓRIA

>> Frank Sinatra inspirou o nome de **Scooby-Doo** por cantarolar "dubi, dubi, du" em *Strangers in the Night*.

>> Em 120 episódios da série **Batman na TV**, Robin fala 347 "Santa... alguma coisa".

>> O **Incrível Hulk** originalmente era cinza, mas os coloristas do gibi penavam para encontrar a tonalidade certa. Virou verde.

VOCÊ ERA CRIANÇA DEMAIS PARA PERCEBER...

Seus personagens [illegible]

- **BATMAN:** vive com um garoto e foge das gatas.
- **PERNALONGA:** [illegible] uma cenoura. É beija
- **POPEYE:** [illegible] e luta pelo amor de [illegible] da calça e foge da [illegible] para 40% dos leitores [illegible] entre os corais, vive [illegible]

SEU PASSADO CONDENA

32% já usaram – ou ainda usam – *camisetas* dos **Looney Tunes**: Frajola, Piu Piu, Patolino, Pernalonga...

9% não desprezam a boa e velha **cueca do Snoopy**

6% acham *estilosa* uma gravata do **Pernalonga**

ROCK ANIMADO

>> **Barão Vermelho:** Cazuza e sua turma gostavam de sair de órbita, por isso homenagearam o herói voador da Corrida Maluca.

>> **Charlie Brown Jr.:** Chorão atropelou uma barraca de coco que levava o nome do dono do Snoopy

>> **Penelope:** as baianinhas até levavam jeito, mas eram frescas como a musa inspiradora, Penélope Charmosa. Ficaram pelo caminho.

>> **Jota Quest:** começaram como J. Quest. Até pintar a Hanna Barbera.

CRIATIVIDADE TEM LIMITE

>> [illegible] dos leitores da *MH* [illegible] que os personagens do He-Man [illegible]

>> [illegible] deles [illegible] que uma mísera pedrinha verde de [illegible] faça [illegible] no Super-Homem.

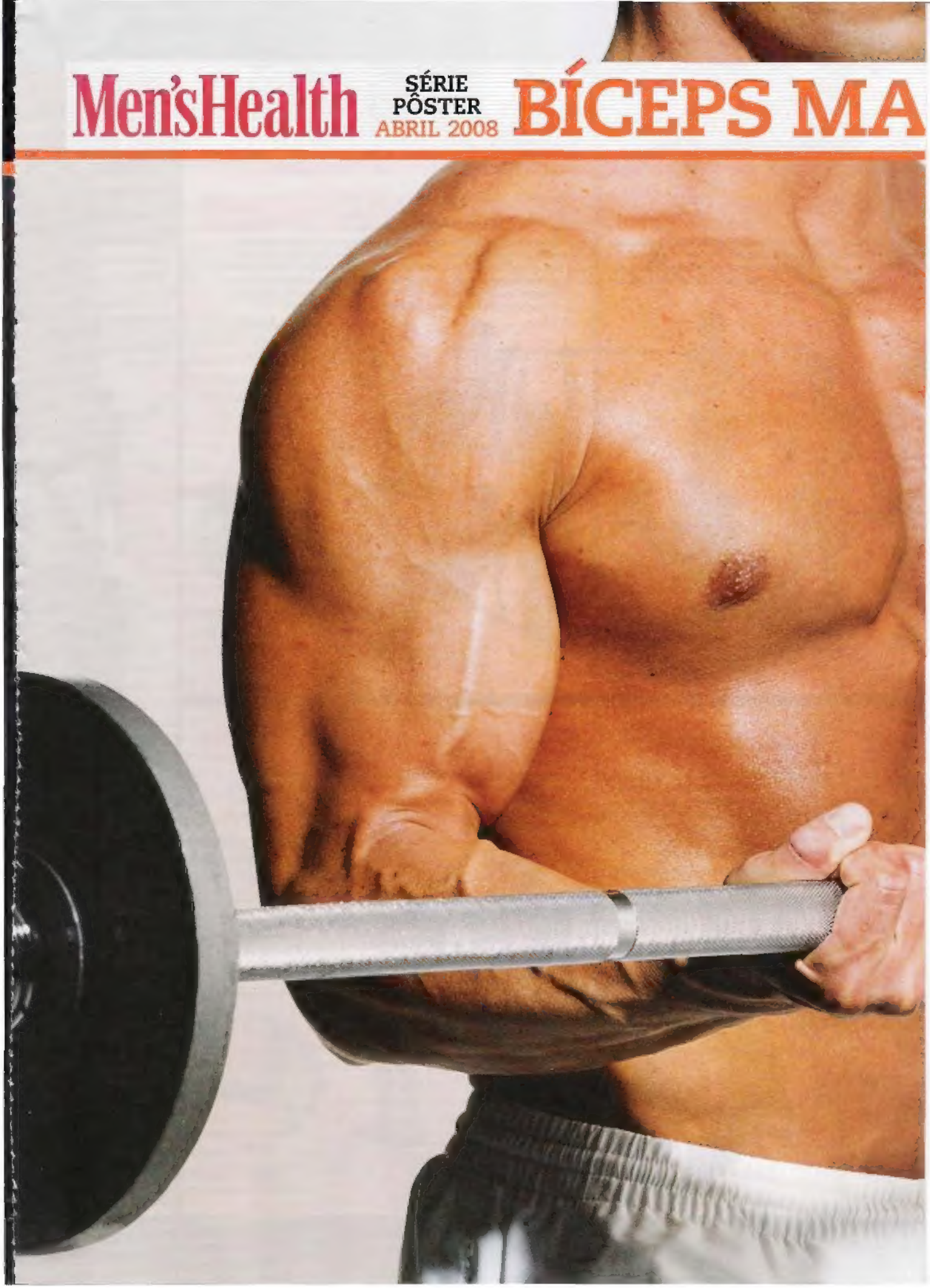
ESTE É UM TRABALHO PARA...

Você quer ir longe na profissão, mas não adianta bancar o super herói e tentar resolver todos os problemas da empresa. "Se o homem assume mais responsabilidades do que pode aguentar, acaba estressado, doente, pois a preocupação excessiva leva a estafa, prejudica o sono e o deixa irritado com todos a sua volta", explica a psicóloga comportamental Júnia Ferreira, de São Paulo. Moral da história: não tente abraçar o mundo MH

Fontes: Revista Forbes e site Mofolândia, Guia dos Curiosos e site MenHealth.com.br

Men'sHealth SÉRIE PÔSTER ABRIL 2008

BÍCEPS MA



IORES EM MINUTOS

Pare de perder tempo com a velha seqüência de rosca direta. Encontramos três maneiras mais espertas para você ter músculos que vão estourar as camisas.

TRÊS COISAS QUE VOCÊ NÃO SABE SOBRE SEUS BÍCEPS

1 A visibilidade da sua veia cefálica, que atravessa os bíceps, não tem nenhuma relação com a quantidade de repetições de rosca direta que você consegue fazer. Para essa veia ficar visível, você precisa reduzir o índice de gordura abaixo de 15%. Não ache estranho se a veia de um braço sobressair mais que do outro: a genética também tem um papel determinante nesse visual.

2 Sob um microscópio, algumas fibras musculares parecem com o formato de uma pena. Mas as fibras longas e paralelas dos bíceps dão a eles habilidade de ficar protuberante. Isso significa que dedicar um pouco de atenção aos bíceps, especialmente em comparação com os outros grupos musculares, faz um grande efeito no crescimento.

3 Os bíceps da maioria dos homens são compostos por meio quilo de músculo. Com os dois braços, esse valor equivale a apenas 3% da quantidade total de massa muscular no seu corpo. Lembre-se desse número: é uma boa maneira de manter a perspectiva de quanto você treina os bíceps em comparação com os outros grupos musculares.

11 Porcentagem de ganho de força ao fazer rosca em um segundo e não menos

5 Porcentagem de lesões no braço causadas por uso errado de equipamentos de musculação

50 Porcentagem de redução na inflamação muscular ao comer ômega-3, encontrado no peixe

8 Porcentagem de melhora na força dos bíceps quando você treina os tríceps

A RECOMPENSA

FORÇA EM LARGA ESCALA! Músculos dos bíceps fortalecidos deixam seus movimentos mais firmes e aumentam sua capacidade de carregar peso. Você vai achar qualquer sofá leve...

VISUAL DE SUCESSO! Responda rápido: qual é o primeiro músculo que você confere diante do espelho? Bingo! Os bíceps são prioridade da maioria dos homens. E das mulheres também. Braços grandes e definidos conferem força e masculinidade. Elas adoram!

MAIS PODER! É raro encontrar alguém que malha braço e ignora completamente outros músculos dos membros superiores. Conseqüentemente, quem exercita os bíceps aproveita o treino e manda ver no peito e nas costas. O resultado é um corpo definido com equilíbrio e menor risco de lesões durante a atividade física.

Por **Myatt Murphy** Fotos **Scott McDermott** Treinos **Michael Mejia**

SEU PROGRAMA

Montamos três treinos e garantimos

EFEITO DOBRADO

Fazer exercício na barra trabalha mais os bíceps que as roscas. Já a combinação dos dois estilos pode trazer resultados ainda melhores. Faça esse treino duplo para garantir força, queima de gordura e ganho de massa.

COMO FUNCIONA: Faça três séries da barra com pegada fechada [1] e na seqüência três séries da rosca isométrica unilateral com halter [6]. Descanse por 60 segundos após cada série. Faça a quantidade de repetições da barra que conseguir por série, e complete de 10 a 12 repetições em cada série de rosca. Faça esse treino duas vezes por semana, com dois dias de descanso após cada sessão.

CIRCUITO RÁPIDO

Trabalhar os bíceps com uma variedade de exercícios e números de repetições diferentes é uma forma eficaz de estimular crescimento máximo. E esse treino proporciona exatamente isso, com duas sessões semanais de oito minutos.

COMO FUNCIONA: Faça a remada invertida com toalha [5], a rosca no cabo com corda [4] e a rosca inclinada com halter e pegada para o lado [3] em circuito e complete uma série de cada exercício antes do intervalo. Complete o máximo de repetições que conseguir do primeiro exercício, de cinco a sete repetições do segundo, e de oito a dez do último. Descanse e repita o circuito uma ou duas vezes. Faça esse treino duas vezes por semana, com dois dias de intervalo entre cada sessão.

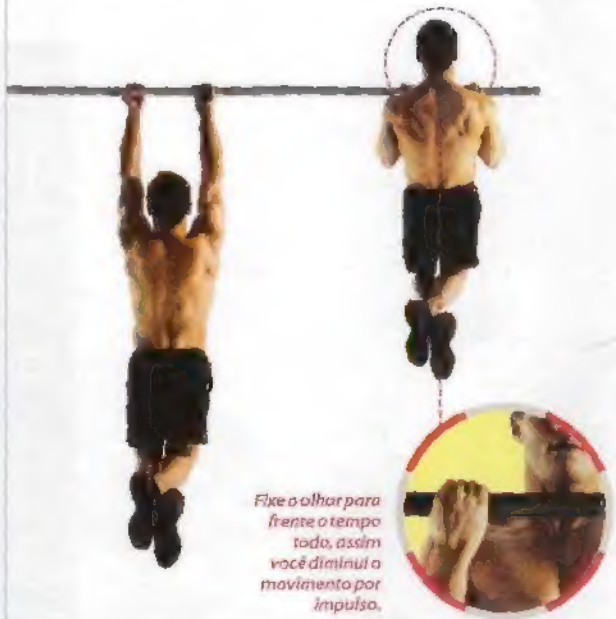
TREINO MÚLTIPLO

O bíceps braquial é o famoso bíceps. Como os braquiais ficam embaixo dele, eles empurram os bíceps quando estão desenvolvidos. Esse treino trabalha os dois músculos ao modificar a clássica rosca direta.

COMO FUNCIONA: Segure um halter em cada mão. Escolha a carga mais pesada que permita que você complete de oito a dez repetições da rosca direta com halter [2]. Para a primeira série, faça o exercício como descrito, com uma exceção: no início, use a pegada superior, palmas voltadas para trás. Faça o número de repetições que conseguir, descanse por 60 segundos e faça a segunda série de rosca direta com pegada neutra (uma palma voltada para a outra). Descanse novamente por 60 segundos e faça o exercício novamente com pegada inferior, como demonstrado. Repita uma vez até completar duas rodadas. Esse treino deve ser feito duas vezes por semana.

1. BARRA COM PEGADA FECHADA

Segure a barra com pegada inferior, mantenha 15 centímetros entre as mãos. Fique pendurado com os braços esticados. Olhando para frente e com os cotovelos para baixo, erga o corpo até a barra ficar logo abaixo do queixo. Retorne lentamente à posição inicial.



Fixe o olhar para frente o tempo todo, assim você diminui o movimento por impulso.

4. ROSCA COM CORDA NO CABO

Prenda uma corda no cabo baixo e fique de 30 a 60 centímetros à frente da pilha de pesos. Segure uma ponta da corda com cada mão, com uma pegada neutra (uma palma voltada para a outra). Com os cotovelos perto do corpo, lentamente leve os punhos em direção aos ombros, e retorne à posição inicial.

Não flexione os punhos ao subir os pesos.

2. ROSCA DIRETA COM HALTER

Segure um halter em cada mão, com uma pegada inferior (palmas voltadas para frente). Deixe os pesos ao lado do corpo. Sem movimentar os braços, leve os halteres na direção dos ombros, e lentamente retorne à posição inicial.

Se os cotovelos se moverem para frente, você está se sabotando. Mantenha-os apontando para baixo.

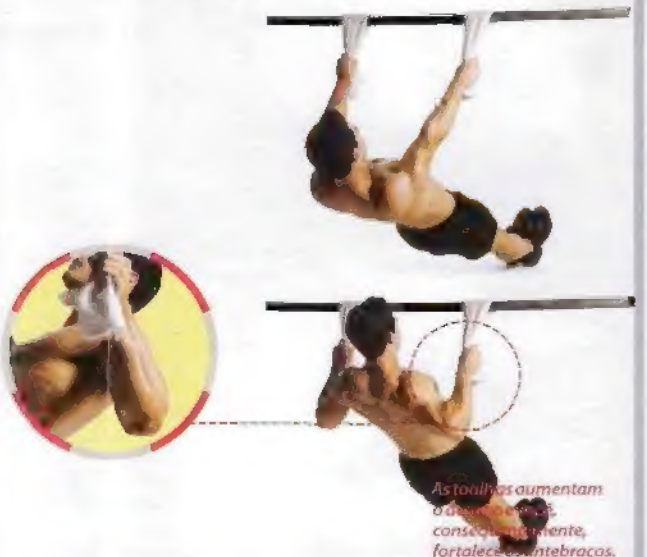
3. ROSCA INCLINADA COM HALTER E PEGADA PARA O LADO

Com um banco inclinado em 60 graus, segure um halter em cada mão com os polegares próximos à anilha (ao invés de segurar no meio do peso). Sente-se no banco com os braços para baixo, palmas voltadas para dentro. Ao subir os pesos, gire os punhos até que as palmas fiquem viradas para você no ponto mais alto do exercício. Faça o movimento inverso para voltar à posição inicial.

Segure o peso perto da anilha e não pelo meio.

5. REMADA INVERTIDA COM TOALHA

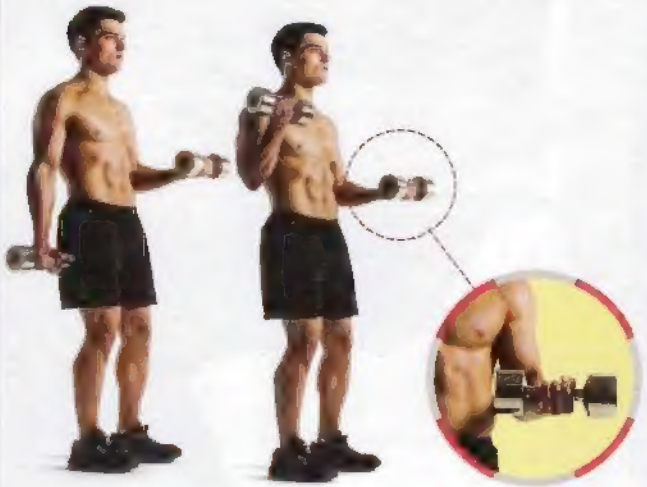
Deite-se sob uma máquina smith ou uma estação de agachamento, com uma barra no suporte alguns centímetros acima da altura do braço. Coloque duas toalhas pequenas sobre a barra, com uma distância similar à largura dos ombros entre elas. Segure as toalhas. Com o corpo reto, leve seu corpo em direção à barra. Pare e lentamente retorne à posição inicial.



As toalhas aumentam o desafio e, consequentemente, fortalecem os antebraços.

6. ROSCA ISOMÉTRICA UNILATERAL COM HALTER

Segure um halter em cada mão. Eleve o peso da mão esquerda até formar um ângulo de 90 graus. Nessa posição, eleve o peso direito em direção ao ombro e abaixe em seguida. Termine as repetições enquanto mantém o ângulo correto com o braço esquerdo. Repita no outro lado.

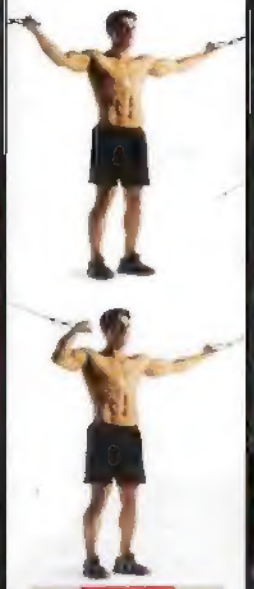


Mantenha um braço flexionado em 90 graus enquanto faz roscas com o outro.

Maior desafio, maior músculo

PEGUE PESADO

Pronto para um desafio? Faça esse exercício no final do treino. Execute duas ou três séries de 12 a 15 repetições, com intervalos de 60 segundos após cada série.



Mantenha os braços paralelos ao chão o tempo todo.

ROSCA CRUZADA UNILATERAL

Fique no meio de uma estação crossover e segure um puxador alto com cada mão, palmas para cima. Estique os braços para que fiquem paralelos ao chão, mantenha os cotovelos ligeiramente flexionados. Sem movimentar o braço esquerdo, flexione o direito em direção à cabeça. Contraia os bíceps. Em seguida, permita que o braço se estique – controle o peso durante o movimento. Repita o exercício com o outro braço.

FOTOS DOS EXERCÍCIOS: BETH BISCHOFF; PRODUÇÃO MIA SARAZEN; PRODUÇÃO (FRENTE) SABINA KURZ/SUSAN PRICE